ओम् खम्ब्रह्म

योगाश्चित्तवृति निरोधः ओ३म् तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्

विद्या-अविद्या

(शुद्ध ज्ञान - शुद्ध कर्म - शुद्ध उपासना)

डॉ० मुमुक्षु आर्य

समाधि

आसन – प्राणायाम – प्रत्याहार – धारणा – ध्यान

नियम :– शौच–सन्तोष–तप–स्वाध्याय–ईश्वर प्रणिधान

यमः– अहिंसा–सत्य–अस्तेय–ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह

(Fact & Essays About Vedas, Yoga, Yajna, Ayurveda, Acupressure Etc.)

ओ३म् तमसो मा ज्योतिर्गमय

(हे प्रभो! मुझे अविद्या रूपी अंधकार से विद्या रूपी प्रकाश की ओर ले चलो)

विद्या - अविद्या

विषय-सूची

गायत्री मंत्र भावार्थ

तूने हमें उत्पन्न किया, पालन कर रहा है तू।
तुझसे ही पाते प्राण हम, दुखियों के कष्ट हरता है तू।
तेरा महान तेज है, छाया हुआ सभी स्थान।
सृष्टि की वस्तु-वस्तु में, तू हो रहा है विद्यमान।
तेरा ही धरते ध्यान हम, माँगते तेरी दया।
ईश्वर हमारी बुद्धि को, श्रेष्ठ मार्ग पर चला।

संपादक : डॉ० मुमुक्षु आर्य

प्राप्ति स्थान : ● वेद संस्थान जी–६, सेक्टर–१२, नोएडा–२०१३०१ फोन : २५५३४६७
● आर्य प्रकाशन, ८१४, कुण्डेवालान, अजमेरी गेट, दिल्ली–८, फोन : २३२३३२८०
● दर्शन योग महाविद्यालय आर्य वन रोजड, पो.–सागपुर, जिला–सावरकांठा (गुजरात)–३८३३०७
● आर्य समाज, आर्य नगर, पहाड़गंज, नई दिल्ली – ११००५५
मूल्य १० रूपये

भूमिका

विद्यां च अविद्यां च यस्त द्वे दो भयः सह। यजु. ४०-१४
अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्यया अमृतम् अश्नुते।।

यजुर्वेद के चालीसवें अध्याय में परमेश्वर ने उपदेश किया है कि विद्या और अविद्या अर्थात ज्ञान कर्म और उपासना को शुद्ध रूप में जान कर और उसे व्यवहार में लाकर ही सब दुःखों से छूटकर लोक और परलोक के आनन्द को पाया जा सकता है। प्रत्येक मनुष्य को यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि प्रकृति से बना प्रत्येक पदार्थ अनित्य, अपवित्र, जड़ और दुःखरूप है उनमें पूर्ण सुख ढुंढ़ना भी अविद्या है। प्रायः मनुष्य का पूरा जीवन इन्हीं नश्वर पदार्थों के संग्रह में या रक्षण में व्यतीत हो जाता है और वह अपने मूल उद्देश्य से चूकता ही जाता है। अंधविश्वासों, पाखंड़ो एवं कई प्रकार की भ्रान्तियों के मकड़ जाल से वह उचित मार्गदर्शक के अभाव में या अपने ही कुसंस्कारों के कारण निकल ही नहीं पाता। विवेक से काम न लेकर भेड़चाल की नाईं अन्धकूप में गिर कर यह बहुमूल्य मनुष्य जन्म यूं ही खो देता है। झूठ छल–कपट का आश्रय लेकर जो धन–सम्पत्ति, पद–प्रतिष्ठा एकत्रित की थी उस पाप के बोझ के कारण नाना प्रकार की योनियों में पड़कर महान दुःख उठाने को मजबूर हो जाता है। सत्यार्थप्रकाश आदि आर्ष ग्रन्थों पर आधारित इस पुस्तिका का पठन मनन निदिध्यासन और साक्षात्कार अवश्य ही सहायक सिद्ध होगा।

प्रभु से प्रार्थना करते हैं कि वह हमारी बुद्धियों को सत्मार्ग में प्रेरित करे, धर्म–अर्थ–काम–मोक्ष की प्राप्ति के लिए हमारे लिए कल्याणकारी होवे, सब ओर से हम पर आनंद की वर्षा करे, हमारे सब दुःख, दुर्गुण, दुर्व्यसन, अन्धविश्वासों को दूर कर जो जो शुभ गुण कर्म स्वभाव और पदार्थ हैं वे हमें शीघ्र प्राप्त कराएं। यज्ञ, योग, स्वदेशी वस्तुओं, चिकित्सा, एक्यूप्रेशर, अन्धविश्वास, भक्ष्य–अभक्ष्य, रोचक तथ्यों एवं वेदादि शास्त्रों सम्बन्धी सामान्य ज्ञान–विज्ञान सम्मिलित कर इस पुस्तक को कई प्रकार से उपयोगी बनाने का प्रयास किया गया है। आशा है पाठक इससे लाभान्वित होगें और इसके प्रचार प्रसार में सहयोग करेंगे।

डॉ० मुमुक्षु आर्य, वेद संस्थान , जी-६, सैक्टर-१२, नोएडा-२०१३०१
दूरभाष : ०१२०-२५५३४६७, ०११-३६३०६४७६

चैत्र शुक्ला प्रतिपदा विक्रमी २०६१, सृष्टि संवत १, ६६०८५३१०५

ओ३म् सच्चिदानंद परमेश्वराय नमो नमः

शुद्ध ज्ञान - शुद्ध कर्म - शुद्ध उपासना

केवल ज्ञान, केवल कर्म या केवल उपासना (भक्ति) से मनुष्य जीवन सफल नहीं हो सकता। तीनों को शुद्धरूप में जानना और व्यवहार में लाना आवश्यक है।

शुद्ध ज्ञान : वेदादि शास्त्रों के पठन–पाठन, प्रमाणों एवं सत्संग आदि से ईश्वर जीव प्रकृति आदि पदार्थों को ठीक–ठीक जानकर उनसे यथायोग्य उपकार लेना ज्ञान, विद्या या विवेक है। शुद्ध ज्ञान के बिना शुद्ध कर्म नहीं और शुद्ध कर्मो के बिना शुद्ध उपासना नहीं हो सकती। व्यक्ति का ज्ञान बदलता रहता है–कभी अभावात्मक, कभी संशयात्मक कभी भ्रमात्मक, कभी निश्चयात्मक। निरंतर स्वाध्याय–सत्संग न किया जाए तो ज्ञान की ये चार अवस्थाएं बनी रहती हैं। परिपक्व अवस्था बनने पर ही निश्चयात्मक ज्ञान दृढ़ होता है। सब मनुष्यों को अच्छी तरह स्मरण कर लेना चाहिए कि ईश्वर, जीव व प्रकृति तीन वस्तुएं अनादि है और तीनों के पृथक पृथक गुण हैं। ईश्वर सर्वव्यापक, सर्वज्ञ, सर्व–शक्तिमान, क्लेश–कर्म–कर्मफल–संस्कारों से रहित है। जबकि जीव एकदेशी, अल्पज्ञ, अल्पशक्तिमान, क्लेश–कर्म–कर्मफल–संस्कारों से युक्त है। प्रकृति सत्व–रज–तम तीन प्रकार की है, जड है, अपनी साम्यावस्था में निष्क्रय है। ईश्वर प्रकृति की साम्यवस्था को भंग कर यह अद्‌भुत सृष्टि जीवों को भोग व अपवर्ग की प्राप्ति के लिए रचता है। ईश्वर साध्य है, जीव साधक है, प्रकृति–सृष्टि साधन हैं। ईश्वर अति सूक्ष्म होने के कारण सब में ओत प्रोत हैं। अतः तीनों का आपस में व्याप्य–व्यापक सम्बन्ध भी है। जीव कर्म करने में स्वतंत्र पर फल भोगने में परतन्त्र है। विशेष योगाभ्यास व निष्काम कर्मों से जीव मुक्ति प्राप्त कर सकता है। ईश्वर अद्वैत अर्थात अद्वितीय है। उसकी तुलना किसी से नहीं की जा सकती। ईश्वर सर्वशक्तिमान का यह अर्थ नहीं कि ईश्वर आत्माओं को या सत्व–रज–तम प्रकृति को भी बना सकता है। इसका अर्थ है कि ईश्वर सृष्टि उत्पति–प्रलय व कर्मफल देने में पूर्णतया सक्षम है। इससे उल्टा जानना अशुद्ध या मिथ्या ज्ञान है।

शुद्ध कर्म : सुख की प्राप्ति एवं दुःख से छूटने के लिए जीवात्मा मन, इन्द्रिय, शरीर से जो चेष्टा विशेष करता है वह कर्म है। राग–द्वेष या फल की इच्छा से रहित होकर जो यज्ञ, परोपकार एवं उपासना/योगाभ्यास आदि कर्म किए जाते हैं वे शुद्ध कर्म या निष्काम कर्म कहलाते हैं। राग–द्वेष या फल की इच्छा को लेकर

जो कर्म किए जाते हैं वे सब अशुद्ध कर्म या सकाम कर्म कहलाते हैं। सकाम कर्म शुभ–अशुभ–मिश्रित तीन प्रकार के हो सकते हैं। शुभकर्म जैसे रक्षा, दान, सेवा, सत्य–मधुर–हितकर बोलना, दया करना, धर्म पूर्वक पदार्थों को प्राप्त करने की इच्छा करना, ईश्वर पर श्रद्धा करना। अशुभ कर्म जैसे हिंसा, चोरी, व्यभिचार, झूठ, निन्दा, कठोर व व्यर्थ बोलना, द्रोह करना, अधर्म से पदार्थ प्राप्त करने की इच्छा करना, नास्तिकता आदि। मिश्रित कर्म जैसे खेतीबाड़ी करना क्योंकि इस कर्म को करते अनेक जीवों की हत्या भी हो जाती है। फल की दृष्टि से कर्म को क्रियमान, संचित या प्रारब्ध कर्म भी कहते हैं। क्रियमान कर्म जो हम कर रहे हैं, संचित कर्म जो हमकर चुके एवं प्रारब्ध कर्म जिन कर्मों का फल हमें मिलने लगा है। केवल परोपकर आदि कर्मो से मुक्ति नहीं होती उसके साथ–साथ ईश्वर उपासना भी आवश्यक हैं। वेद की आज्ञा है कि मनुष्य कर्म करते हुए सौ वर्ष तक जीने की इच्छा करे। अच्छे काम सकाम से लेकर निष्काम की कोटि तक होते हैं। बुरे कर्मों के कारण जीव–जन्तु, पशु पक्षियों आदि की योनियों में भी जाना पड़ सकता है। पचास प्रतिशत शुभ–अशुभ कर्म होने पर मनुष्य जन्म मिलता है। कर्म अलग हैं, संस्कार अलग है। पुरूषार्थ से कर्मों के संस्कार नष्ट हो सकते हैं। संस्कारों को नष्ट अर्थात् दग्ध बीज भाव में पलट दें और निष्काम कर्म करते रहें तो मुक्ति हो सकती है। मुक्ति में भी कुछ कर्मों का फल भुगतना शेष रहा जाता है जिसके कारण मुक्ति की अवधि पूरी होने पर जीव पुनः माता के गर्भ में आता है। मुक्ति के लिए सब कर्मफलों का नाश होना आवश्यक नहीं, परन्तु अविद्या (मिथ्या ज्ञान–व्यवहार) का नाश होना आवश्यक है। प्रकृति से बने पदार्थों–भोगों को नित्य, पवित्र, सुखरूप व चेतन मानना तथा तदनुसार चेष्टा करना अविद्या है। कोटि–कोटि सृष्टियों का रचियता ईश्वर सब जीवों के कर्मों का लेखा जोखा रखने व तदनुसार फल देने में पूर्णतया सक्षम हैं। सहज स्वभाव से ही वह महान परमेश्वर अरबों–खरबों जीवों को प्रतिक्षण एक योनि से दूसरी योनि में भेजता रहता है। जो कर्म इस जन्म में फल देने वाले होते हैं उन्हें दृष्टजन्मवेदनीय और जो अगले जन्म में फल देने वाले हों वे अदृष्टजन्मवेदनीय कहलाते हैं। सकाम कर्मो से मिलने वाले फल तीन प्रकार के होते हैं – जाति, आयु, भोग। जाति अर्थात योनियां , आयु अर्थात जन्म से लेकर मृत्यु तक का बीच का समय, भोग अर्थात विभिन्न प्रकार के भोजन, वस्त्र आदि साधनों की प्राप्ति। जाति–आयु–भोग

से जो सुख दुःख की प्राप्ति होती है वही कर्मों का वास्तविक फल है। फल की इच्छा से रहित हो कर कर्तव्य समझ कर हमें सब कार्य करने चाहिएं। बड़े-बड़े यज्ञ जो पुत्र, वृष्टि, चक्रवर्ती राज्य आदि की कामना से किए जाते हैं वे निष्काम कर्मों की कोटि में नहीं आते। दैनिक यज्ञ जो कर्तव्य कर्म रूप में किया जाता है निष्काम कर्म की कोटि में आता है। कर्म रूपी विच्छु से कोई बच नहीं सकता, तो क्या किया जाए? इस विच्छु का डंक अर्थात राग, द्वेष, सकामता निकाल दो, सुख दुख की भावना निकाल दो। यही शुद्ध कर्म है। कर्मों का फल अवश्यमेव भुगतना पड़ता है। किसी देवी, देवता पर विश्वास लाने, बलि देने, पूजा-पाठ करने, यज्ञ करने, भगवती जागरण करने, गंगादि स्नान करने आदि से कोई कर्म के फल से बच नहीं सकता।

शुद्ध उपासना :- उपासना, ध्यान, भक्ति, योगाभ्यास पर्यायवाची शब्द हैं। इसका मुख्य अर्थ है ईश्वर ही के आनन्दस्वरूप में अपने आत्मा को मग्न करना। उपासना की सफलता के लिए आवश्यक है कि हम व्यवहार काल में उक्त वर्णित शुद्ध ज्ञान व शुद्ध कर्म को अपनाएं, यमनियमों का सूक्ष्मता से पालन करें, कुसंस्कारों को उभरने न दें, उभरें तो तुरन्त दवा दें, प्रत्येक कार्य ईश्वर को साक्षी मान कर करें, इद्रियों को विषयों से पृथक रखें। प्रातः सायं स्थिर सुखासन में बैठ कर ईश्वर के स्वरूप का चिन्तन करें। चिन्तन के पूर्व, मध्य कम से कम तीन-तीन प्राणायाम करें। किसी अन्य सांसारिक विषय को न उठाएं, अच्छी बुरी कोई योजना न बनाएं, किसी पाठ या प्रवचन की पुनरावृति न करें। पूर्णतया सजग होकर बैठें, कोई विषय उठा भी लें तो तुरन्त रोक दें। खाली बैठने या केवल आती-जाती श्वास को देखना योगाभ्यास या उपासना नहीं है। मन को विषय रहित करने का अर्थ सांसारिक विषयों से रहित करना है न कि ईश्वर विषय से रहित करना। श्रद्धा के साथ ओ३म् सच्चिदानन्द का जप अर्थ सहित करें। ईश्वर से सम्बन्ध बनाए रखें चाहे यह सम्बन्ध शब्द वा अनुमान प्रमाण के आधार पर क्यों न हों। ईश्वर मुझे देख-सुन-जान रहा है यह भाव बनाए रखें। पूर्णतया समर्पित व पवित्र होने पर ईश्वर आनन्द की अनुभूति अवश्य करवाता है अर्थात अपना साक्षात्कार कराता है, उपासना सफल होती है। यही शुद्ध उपासना है।

मूर्ति पूजा से सतरह हानियाँ

(१) साकार में मन स्थिर कभी नहीं हो सकता क्योंकि उसको मन झट ग्रहण करके उसी के एक–एक अवयव में घूमता और दूसरे में दौड़ जाता है। और निराकार अनन्त परमात्मा के ग्रहण में यावत्सामर्थ्य मन अत्यन्त दौड़ता है तो भी अन्त नहीं पाता। निरवयव होने से चंचल भी नहीं रहता किन्तु उसी के गुण कर्म स्वभाव का विचार करता–करता आन्नद में मग्न होकर स्थिर हो जाता है। और जो साकार में स्थिर होता तो सब जगत का मन स्थिर हो जाता क्योंकि जगत में मनुष्य, स्त्री, पुत्र, धन, मित्र आदि साकार में फंसा रहता है परन्तु किसी का मन स्थिर नहीं रहता है।

(२) उसमें करोड़ो रूपये मन्दिरों में व्यय करके दरिद्र होते हैं और उसमें प्रमाद होता है।

(३) स्त्री पुरूषों का मन्दिरों में मेला होने से व्यभिचार, लड़ाई, बखेड़ा और रोगादि उत्पन्न होते हैं।

(४) उसी को धर्म, अर्थ, काम और मुक्ति का साधन मानके पुरूषार्थरहित होकर मनुष्यजन्म व्यर्थ गवाता है।

(५) नाना प्रकार की विरूद्धस्वरूप नाम चरित्रयुक्त मूर्तियों के पुजारियों का ऐक्यमत नष्ट होके विरूद्धमत में चल कर आपस में फूट बढ़ा के देश की एकता का नाश करते हैं।

(६) उसी के भरोसे में शत्रु का पराजय और अपना विजय मान बैठे रहते हैं। उनका पराजय हो कर राज्य और धन उनके शत्रुओं के अधीन होता है और आप पराधीन भठियारे के टट्टू और कुम्हार के गदहे के समान शत्रुओं के वश में होकर अनेकविधि दुःख पाते हैं।

(७) जब कोई किसी को कहे कि हम तेरे बैठने के आसन वा नाम पर पत्थर धरें तो जैसे वह उस पर क्रोधित होकर मारता वा गाली प्रदान करता है वैसे ही जो परमेश्वर के उपासना के स्थान हृदय और नाम पर पाषाणदि मूर्तियां धरते हैं उन दुष्टबुद्धिवालों का सत्यानाश परमेश्वर क्यों न करें?

(८) भ्रांत होकर मन्दिर–मन्दिर देशदेशान्तर में घूमते–घूमते दुःख पाते, धर्म संसार और परमार्थ का काम नष्ट करते, चोर आदि से पीड़ित होते, ठगों से ठगाते, भगवती जागरण आदि द्वारा कानफोड़ ध्वनि से न सोते न सोने देते एवं रोगियों, विद्यार्थियों एवं पूरे मुहल्ले वालों की नाक में दम कर देते। भगवती जागरण का वास्तविक अर्थ है भगवान् की वेदाज्ञा पालन में सदैव जागरूक रहना।

(९) दुष्ट पूजारियों को धन देते हैं वे उस धन को वेश्या, परस्त्रीगमन, मद्य,

मांसाहार, लड़ाई बखेड़ों में व्यय करते हैं जिससे दाता का सुख का मूल नष्ट होकर दुःख होता है।

(१०) माता–पिता, राम, कृष्ण आदि माननीयों का अपमान कर पाषाणदि मूर्तियों का मान करके कृतघ्न हो जाते हैं। महापुरूषों के चरित्र की पूजा ही सच्ची पूजा है।

(११) उन मूर्तियों को कोई तोड़ डालता वा चोर ले जाता हो तो हा–हा करके रोते रहते हैं।

(१२) पूजारी परस्त्रियों के संग और पूजारिन् पर पुरूषों के संग से प्रायः दूषित होकर स्त्री पुरूष के प्रेम के आनन्द को हाथ से धो बैठते हैं।

(१३) स्वामी सेवक की आज्ञा का पालन यथावत् न होने से परस्पर विरूद्धभाव होकर नष्ट–भ्रष्ट हो जाते हैं।

(१४) जड़ का ध्यान करने वाले का आत्मा भी जड़ बुद्धि हो जाता है क्योंकि ध्येय का जड़त्व धर्म अन्तःकरण द्वारा आत्मा में अवश्य आता है।

(१५) परमेश्वर ने सुगन्धियुक्त पुष्पादि पदार्थ वायु जल के दुर्गन्ध निवारण और आरोग्यता के लिय बनाये हैं। उनको पुजारी जी तोड़ताड़ कर न जाने उन पुष्पों की कितने दिन तक सुगन्धि आकाश में नष्ट कर वायु जल की शुद्धि करता और पूर्ण सुगन्धि के समय तक उसका सुगन्ध होता, उसका नाश मध्य में ही कर देते हैं। पुष्पादि कीच के साथ मिल सड़ कर उल्टा दुर्गन्ध उत्पन्न करते हैं। क्या परमात्मा ने पत्थर पर चढ़ाने के लिये पुष्पादि सुगन्धियुक्त पदार्थ रचे।

(१६) पत्थर पर चढ़े हुए पुष्प, चन्दन और अक्षत आदि सब का जल और मृत्तिका के संयोग होने से मोरी वा कुण्ड में आकर सड़ के इतना उससे दुर्गन्ध आकाश में चढ़ता है कि जितना मनुष्य के मल का। और सहस्त्रों जीव उसमें पड़ते उसी में मरते और सड़ते हैं। ऐसे–ऐसे अनेक मूर्तिपूजा के करने में दोष आते हैं। इसलिए सर्वथा पाषाणादि मूर्तिपूजा सज्जन लोगों को छोड़ने योग्य है। और जिन्होंने पाषाणमय मूर्ति की पूजा की है, करते हैं और करेंगे, वे पूर्वोक्त दोषों से न बचे, न बचते हैं, और न बचेंगे। अतः चित्र की पूजा न कर चरित्र की पूजा करें।

(१७) वेद विरूद्ध होने से मूर्ति पूजा अधर्म है और अधर्म का फल दुःख है। न तस्य प्रतिमा ऽ अस्ति् (यजु० ३२.३) अन्धन्तमः प्र विशन्ति ये सम्भूतिमुपासते ... (यजु० ४०.६) मन्त्रों में ईश्वर ने चेतावनी दी है कि प्रकृति या प्रकृति से बने पदार्थों की पूजा से जीव महाक्लेश भोगते हैं।

मनुष्य का शरीर मांस भक्षण के अनुकूल नहीं है

निम्न तुलनात्मक अध्ययन से यह सिद्ध होता है :-

१. मांस खाने वाले पशु और पक्षी रात्रि को जगा करते हैं, पर मनुष्य रात्रि को निद्रा देवी की गोद में विश्राम करता है।

२. मनुष्य के मुंह में अधिक थूक बनता है, पर मांसभक्षी पशु के मुंह में अति न्यून।

३. मांस खाने वाले जानवर जीभ से चट–चट कर पानी पीते हैं, परन्तु मनुष्य रूक–रूक कर और चूस करके।

४. मांसभक्षी जानवरों की आयु कम होती है और सांस जल्दी फूलती है।

५. मांस सब समय और सब स्थान पर नहीं मिल सकता। अतः मांस प्राकृतिक भोजन नहीं हो सकता।

६. आज का मांस कल के काम का नहीं, परन्तु गेंहू, चावल, आटा, दाल, फलादि महीनों रखे रहते हैं।

७. सब डाक्टर औषधि के साथ दुग्ध सेवन हीं बताते हैं। मांस के साथ नहीं बताया जाता।

८. मांस खाने वालों के दांत तेज और नुकीले होते हैं। मांसाहारी जीव जन्तु के दांत आयु पर्यन्त नहीं छूटते वरन् बढ़ते ही रहते हैं। परन्तु मनुष्य के साथ ऐसी बात नहीं है।

६. सब्जी खाने वाले सब्जी देखकर और मांस खाने वाले मांस देखकर प्रसन्न होते हैं। मनुष्य की आंख जब मांस देखती है, घृणा होती है

१०. जहां पर मांस की दुकानें होती हैं, चील, कौवे आदि ही पहुंचते हैं। शाकाहारी जानवर जाता तक नहीं।

११. मांस के खाने से प्रोटीन अधिक मात्रा में खाया जाता है जिससे जिगर और गुर्दे पर अधिक जोर पड़ता है। प्रोटीन जज़्ब करने वाला कोई यन्त्र नहीं है।

१२. मांस शरीर में शीघ्र ही सड़ने लगता है। आंतों में विष पैदा करने वाले कीटाणु फैल जाते हैं। मांसाहारियों के पाखाने में सख्त बदबू आती है। आतों में अव्यवस्था उत्पन्न हो जाती है।

१३. मांस के भोजन से प्रायः कब्ज की शिकायत रहती है जो कई बीमारियां पैदा करती हैं। मांस खाने वालों में प्रायः Appendicitis का रोग पाया जाता है।

१४. मांस खाने से प्रायः मनुष्य एक प्रकार के नशे की अवस्था में रहता है। जिह्वा मैली तथा चेहरे का रंग फीका रहता है। आंखों के इर्द–गिर्द झिल्लियां पड़ जाती हैं। स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है।

१५. तपेदिक का रोग पशुओं में १६ से २५ प्रतिशत तक पाया जाता है। पक्षियों में इस रोग की मात्रा और अधिक है – विशेष कर मुर्गी और हंस में। जंगली जानवर इस रोग से प्रायः ग्रस्त होते हैं। सूअर का सारा शरीर इस रोग से

प्रायः भरा हुआ है। पशुओं का मांस खाने से तपेदिक फैलती है।

१६. मुर्गी प्रायः कूड़ा और रेंट खाती है और सूअर पाखाना। इन तत्वों से निर्मित मांस मनुष्य के खाने योग्य वस्तु नहीं है। वह बल और स्फूर्ति कदापि नहीं दे सकता।

१७. मछली भी कई बीमारियों के कीटाणु लिये घूमती है। वे रोग मछली खाने वालों को हो जाते हैं।

१८. मांस में पहचान नहीं होती कि किस जानवर का मांस है। चाहे किसी को गाय या सूअर का मांस खिलाया जा सकता है। यहां तक कि मनुष्य या कुत्ते का मांस तक खिलाया जा सकता है।

१६. प्रकृति ने मनुष्य के दांत शेर और शिकारी कुत्ते जैसे नहीं बनाये।

२०. वनस्पति खाने वाले पशु के शरीर से पसीना निकलता है, पर मांस खाने वाले के शरीर से नहीं।

२१. मांसाहारियों की अतड़ियों की लम्बाई छोटी होती है। जबकि शाकाहारी जानवरों व मनुष्यों में अंतडियों की लम्बाई बहुत अधिक होती है।

२२. विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लयू.एच.ओ.) के बुलेटिन संख्या ६३७ के अनुसार मनुष्य शरीर में मांसाहार से १६० प्रकार के रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

स्वभाव से मनुष्य मांसभक्षी नहीं है, वह तो शाकाहारी है। अनार्यों के कुसंग के कारण ही भारत में मांसाहार का प्रचलन बढ़ा। मांसभक्षियों ने गो आदि पशु, हिरणादि वनचर, जलचर, नभचर किसी प्रकार के जीवधारियों को नहीं छोड़ा और जिस निदर्यता के साथ वे अपने स्वाद की ललक पूरी करते हैं, उसे सुनकर मानवता कांप उठती है। अमेरिकन मांसाहारियों के लिए भारत से कई लाख मन मेंढक की टांगों का निर्यात किया जाता है। इसके लिए भारतीय व्यापारी कई लाख मन मेंढ़कों को जाल में फांस कर पकड़वाते हैं। उसके बाद उनकी दोनों पिछली टांगें फाड़कर शेष तड़पते शरीरों को फेंक दिया जाता है जो कुछ देर में मिट्टी बन जाते हैं।

मांसहारियों ने कीड़े—मकोड़ों और टट्टी के कीड़ों को भी नहीं छोड़ा है। ये लोग प्राकृतिक प्रक्रिया में अधिक बाधा डाल रहे हैं और इसका मानवता पर कितना प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा, इसकी ओर बिल्कुल ध्यान नहीं दिया जा रहा है।

शक्ति स्रोत के नाम पर भोले—भाले बच्चों और किशारों को अण्डे खाना सिखाया जाता है जीभ का स्वाद और शक्ति का प्रलोभन नवयुवकों को पथभ्रष्ट कर रहा है। स्वतन्त्रता प्राप्ति के बाद भारत में मांसाहार का प्रचलन बहुत बढ़ा है। महात्मा नारायण स्वामी ने अपनी एक पुस्तक में भारत में मांसाहारियों की संख्या १८ करोड़ लिखी थी, किन्तु अब यह संख्या ४० करोड़ से ऊपर हैं।

मांस भक्षण की आर्थिक समीक्षा

मनुष्य के भोजन हेतु मूल स्रोत तो वनस्पति ही है। शाहाकारी उसे सीधा खाते हैं—मांसाहारी हेतु वह वनस्पति पहले पशु खाते हैं और पशुओं को मार कर तब वह उसे खाता है। स्पष्ट है कि दूसरी पद्धति बड़ी खर्चीली है, जिसमें बहुत–सा श्रम तथा धन व्यर्थ जाता है। यदि अन्न को पहले सूअर को खिलाना और फिर सूअर को खुद खाना है तो सीधे अन्न ही स्वयं क्यों न खाया जाय? ऐसा करने से भूमि से उत्पन्न अन्न पर अधिक मनुष्यों का पेट भर सकेगा। ऐसा अनुमान लगाया गया है कि इस समय विश्व में ३७ करोड़ टन अन्न मांस देने योग्य पशुओं को खिलाने में काम आता है जबकि इतने अन्न से चीन और भारत की पूरी आबादी का पेट भरा जा सकता है। पेरू के समुद्र तट पर विशाल मात्रा में मछलियों पैदा की जाती हैं और इन मछलियों को अमेरिका और यूरोप के खाने योग्य–मांस देने योग्य पशुओं को खिलाया जाता है। ब्रिटेन में भी इसी हेतु भारत से ३ लाख टन मूंगफली जाती है जो कि भारत में १.६ करोड़ व्यक्तियों की प्रोटीन की आवश्यकता पूरी कर सकती है। इस लिए पश्चिम में भी अब यह चिन्तन प्रारम्भ हो गया है कि इन पशुओं को (मांसाहार की खातिर) क्यों पुष्ट किया जाये? सीधा वनस्पति पर ही क्यों न रहा जाये। मांस में विटामिन सी और कैलसियम नहीं हैं और हानिकारक यूरिक ऐसिड भरी पड़ी है। जिन पशुओं का मांस खाते हैं उनके नर को औस्टेजन देकर उसे क्लीव बनाया जाता है और ऐसे पशुओं का मांस खाने से खाने वाले मनुष्यों में भी नपुंसकता बढ़ती है। मैड काऊ और बर्ड फ्लू जैसे भयंकर रोग भी अब तेजी से बढ़ते जा रहे हैं।

भक्ष्य-अभक्ष्य और गाय के उपकार

भक्ष्याभक्ष्य दो प्रकार का होता है। एक धर्मशास्त्रों दूसरा वैद्यकशास्त्रोक्त।
द्विज अर्थात ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र मलीन विष्ठा मूत्रादि के संसर्ग से उत्पन्न हुए शाक फल मूलादि न खाएं। अनेक प्रकार के मद्य, गांजा, भांग, अफीम आदि जो–जो बुद्धि का नाश करने वाले पदार्थ हैं उनका सेवन कभी न करें और जितने अन्न सड़े, बिगड़े, दुर्गन्धादि से दूषित, अच्छे प्रकार न बने हुए और

मद्यमांसाहारी म्लेच्छ कि जिनका शरीर मद्यमांस के परमाणुओं ही से पूरित है उनके हाथ का न खावें।

जिसमें उपकारक प्राणियों की हिंसा अर्थात जैसे एक गाय के शरीर से दूध, घी, बैल, गाय उत्पन्न होने से एक पीढ़ी में चार लाख पचहत्तर सहस्त्र छः सौ मनुष्यों को सुख पहुंचता है वैसे पशुओं को न मारें, न मारने दें। जैसे किसी गाय से बीस सेर और किसी से दो सेर दूध प्रतिदिन होवे उसका मध्यभाग ग्यारह सेर प्रत्येक गाय से दूध होता है। कोई गाय अठारह और कोई छः महीने तक दूध देती है, उसका मध्य भाग बारह महीने हुए। अब प्रत्येक गाय के जन्म भर के दूध से २४९६० (चौबीस सहस्त्र नौ सौ साठ) मनुष्य एक वार में तृप्त हो सकते हैं। उसके छः बछियां छः बछड़े होते हैं उनमें से दो मर जायें तो भी दश रहे। उन में से पांच बछड़ियों के जन्म भर के दूध को मिला कर १२४८०० (एक लाख चौबीस सहस्त्र आठ सौ) मनुष्य तृप्त हो सकते हैं। अब रहे पांच बैल, वे जन्म भर में ५००० (पांच सहस्त्र) मन अन्न न्यून से न्यून उन्पन्न कर सकते हैं। उस अन्न में से प्रत्येक मनुष्य तीन पाव खावे तो अढ़ाई लाख मनुष्यों की तृप्ति होती है। दूध और अन्न मिला ३७४८०० (तीन लाख चौहत्तर सहस्त्र आठ सौ) मनुष्य तृप्त होते हैं। दोनों संख्या मिला के एक गाय की एक पीढ़ी में ४७५६०० (चार लाख पचहत्तर सहस्त्र छः सौ) मनुष्य एक बार पालित होते हैं और पीढ़ी दरपीढ़ी बढ़ा कर लेख करें तो असंख्यात मनुष्यों का पालन होता है। इससे भिन्न बैल गाड़ी सवारी भार उठाने आदि कर्मों से मनुष्यों के बड़े उपकार होते हैं तथा गाय दूध में अधिक उपकारक होती है। परन्तु जैसे बैल उपकारक होते हैं वैसे भैंस भी हैं। परन्तु गाय के दूध घी से जितने बुद्धिवृद्धि से लाभ होते हैं उतने भैंस के दूध से नहीं। इससे मुख्योपकारक आर्यों ने गाय को गिना है। और जो कोई अन्य विद्वान होगा वह भी इसी प्रकार समझेगा। गाय का दूध, दही, घी, मूत्र, गोबर कई प्रकार के रोगों को दूर करता है।

बकरी के दूध से २५९२० (पच्चीस सहस्त्र नौ सौ बीस) आदमियों का पालन होता हैं वैसे हाथी, घोड़े, ऊंट, भेंड़, गदहे आदि से भी बड़े उपकार होते हैं। इन पशुओं को मारने वालों को सब मनुष्यों की हत्या करने वाले जानियेगा।

देखो ! जब आर्यों का राज्य था तब ये महोपकारक गाय आदि पशु नहीं मारे

जाते थे, तभी आर्यावर्त्त वा अन्य भूगोल देशों में बड़े आनन्द में मनुष्य प्राणि वर्त्तते थे। क्योंकि दूध, घी, बैल आदि पशुओं की बहुताई होने से अन्न रस पुष्कल प्राप्त होते थे। जब से विदेशी मांसाहारी इस देश में आके गो आदि पशुओं के मारने वाले मद्यपानी राज्याधिकारी हुए हैं तब से क्रमशः आर्यों के दुःख की बढ़ती होती जाती है। क्योंकि – जब वृक्ष का मूल ही काट दिया जाय तो फल फूल कहां से हों ?

(प्रश्न) जो सभी अहिंसक हो जायें तो व्याघ्रादि पशु इतने बढ़ जायें कि सब गाय आदि पशुओं को मार खायें तुम्हारा पुरुषार्थ ही व्यर्थ हो जाय?

(उत्तर) यह राजपुरुषों का काम है कि जो हानिकारक पशु वा मनुष्य हों उनकों दण्ड देवें और प्राण भी वियुक्त कर दें।

(प्रश्न) फिर क्या उनका मांस फेंक दें?

(उत्तर) चाहें फेंक दें, चाहें कुत्ते आदि मांसाहारियों को खिला देवें वा जला देवें अथवा कोई मांसाहारी खावे तो भी संसार की कुछ हानि नहीं होती किन्तु उस मनुष्य का स्वभाव मांसाहारी होकर हिंसक हो सकता है।

जितना हिंसा, चोरी, विश्वासघात, छल, कपट आदि से पदार्थों को प्राप्त होकर भोग करना है वह अभक्ष्य और अहिंसा धर्मादि कर्मों से प्राप्त होकर भोजनादि करना भक्ष्य है। जिन पदार्थों से स्वास्थ्य रोगनाश बुद्धिबलपराक्रमवृद्धि और आयुवृद्धि होवे उन तण्डुलादि, गोधूम, फल, मूल,कन्द, दुध घी, मिष्ठादि पदार्थों का सेवन यथायोग्य पाक मेल करके यथोचित समय पर मिताहार भोजन करना सब भक्ष्य कहाता है। जितने पदार्थ अपनी प्रकृति से विरुद्ध विकार करने वाले हैं जिस–जिस के लिये जो–जो पदार्थ वैद्यकशास्त्र में वर्जित किये हैं, उन–उन का सर्वथा त्याग करना और जो–जो जिसके लिये विहित हैं उन–उन पदार्थों का ग्रहण करना यह भी भक्ष्य है।

विवाह करने से पूर्व सावधानियां

(१) जब यथावत ब्रह्मचर्य आचार्यानुकूल वर्त्तकर, धर्म से चारों, तीन वा दो, अथवा एक वेद को साङ्गोपाङ्ग पढ के जिसका ब्रह्मचर्य खण्डित न हुआ हो, वह पुरूष वा स्त्री गृहाश्रम में प्रवेश करे।

(२) गुरू की आज्ञा ले स्नान कर गुरूकुल से अनुक्रमपूर्वक आ के ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य अपने वर्णानुकूल सुन्दर लक्षणयुक्त कन्या से विवाह करे। वर्ण व्यवस्था गुण कर्म स्वभाव अनुसार होती है, जन्म से नहीं।

(३) जो कन्या माता के कुल की छः पीढ़ियों में न हो और पिता के गोत्र की न हो उस कन्या से विवाह करना उचित है। यह निश्चित बात है कि जैसी परोक्ष पदार्थ में प्रीति होती है वैसी प्रत्यक्ष में नहीं। जैसे किसी ने मिश्री के गुण सुने हों और खाई न हो तो उसका मन उसी में लगा रहता है, जैसे किसी परोक्ष वस्तु की प्रशंसा सुनकर मिलने की उत्कट इच्छा होती है वैसे ही दूरस्थ अर्थात् जो अपने गोत्र वा माता के कुल में निकट सम्बन्ध की न हो उसी कन्या से वर का विवाह होना चाहिये। **निकट व दूर विवाह करने में गुण-दोष ये हैं :-**

(i) जो बालक बाल्यावस्था से निकट रहते हैं परस्पर क्रीड़ा, लड़ाई और प्रेम करते, एक दूसरे के गुण, दोष, स्वभाव, बाल्यावस्था के विपरीत आचरण जानते और नङ्गे भी एक दूसरे को देखते हैं उनका परस्पर विवाह होने से प्रेम कभी नहीं हो सकता।

(ii) जैसे पानी में पानी मिलने से विलक्षण गुण नहीं होता – वैसे एक गोत्र पितृ वा मातृकुल में विवाह होने में धातुओं के अदल–बदल नहीं होने से उन्नति नहीं होती।

(iii) जैसे दूध में मिश्री वा शुंठयादि औषधियों के योग होने से उत्तमता होती है वैसे ही भिन्न गोत्र मातृ पितृकुल से पृथक वर्त्तमान स्त्री पुरूषों का विवाह होना उत्तम है।

(iv) जैसे एक देश में रोगी हो वह दूसरे देश में वायु और खान पान के बदलने से रोगरहित होता है वैसे ही दूर देशस्थों के विवाह होने में उत्तमता है।

(v) निकट सम्बन्ध करने में एक दूसरे के निकट होने में सुख दुःख का भान और विरोध होना भी सम्भव है, दूर देशस्थ में नहीं और दूरस्थों के विवाह में दूर–दूर प्रेम की डोरी लम्बी बढ जाती है, निकटस्थ विवाह में नहीं।

(vi) दूर–दूर देश के वर्त्तमान और पदार्थों की प्राप्ति भी दूर सम्बन्ध होने में सहजता से हो सकती है, निकट विवाह होने में नहीं।

(vii) कन्या के पितृकुल में दारिद्रय होने का भी सम्भव है, क्योंकि जब–जब कन्या पितृकुल में आवेगी तब–तब इसको कुछ न कुछ देना ही होगा।

(viii) कोई निकट होने से एक दूसरे को अपने–अपने पितृकुल के सहाय का घमंड और जब कुछ भी दोनों में वैमनस्य होगा तब स्त्री झट ही पिता के कुल में चली जायेगी। एक दूसरे की निन्दा अधिक होगी और विरोध भी, क्योंकि प्रायः स्त्रियों का स्वभाव तीक्ष्ण और मृदु होता है, इत्यादि कारणों से पिता के एकगोत्र माता की छः पीढ़ी और समीप देश में विवाह करना अच्छा नहीं।

(४) चाहें कितने ही धन, धान्य, गाय, अजा, हाथी, घोड़े, राज्य, श्री आदि से समृद्ध ये कुल हों तो भी विवाह सम्बन्ध में निम्नलिखित दश कुलों का त्याग कर दें। जो कुल सत्क्रिया से हीन, सत्पुरूषों से रहित, वेदाध्ययन से विमुख, शरीर पर बड़े–बड़े लोम, अथवा बवासीर, क्षय, दमा, खांसी, आमाशय, मिरगी, श्वेतकुष्ठ और गलित कुष्ठयुक्त कुलों की कन्या वा वर के साथ विवाह होना न चाहिये, क्योंकि ये सब दुगुर्ण और रोग विवाह करने वाले के कुल में भी प्रविष्ट हो जाते हैं, इसलिये उत्तम कुल के लड़के और लड़कियों का आपस में विवाह होना चाहिये।

(५) न पीले वर्णवाली, न अधिकाङ्गी अर्थात् पुरूष से लम्बी चौड़ी अधिक बलशाली, न रोगयुक्ता, न लोमरहित, न बहुत लोमवाली, न बकवाद करनेहारी और भूरे नेत्रवाली।

(६) न ऋक्ष अर्थात अश्विनी, भरणी, रोहिणीदेई, रेवतीबाई, चित्तारी आदि नक्षत्र नामवाली, तुलसिया, गेंदा, गुलाब, चंपा, चमेली आदि वृक्ष नामवाली, गंगा, जमुना, आदि नदी नामवाली, चांडाली आदि अन्त्य नामवाली, विन्ध्या, हिमालया, पार्वती आदि पर्वत नामवाली, कोकिला, मैना आदि पक्षी नामवाली,

नागी, भुजंगा आदि सर्प नामवाली, माधोदासी, मीरा–आदि प्रेष्य नामवाली और भीमकुअरी, चण्डिका, काली आदि भीषण नामवाली कन्या के साथ विवाह न करना चाहिये क्योंकि ये नाम कुत्सित और अन्य पदार्थों के भी हैं।

(७) सोलहवें वर्ष से लेकर चौबिसवें वर्ष तक कन्या और पच्चीसवें वर्ष से लेकर अड़तालीस वर्ष तक पुरूष के विवाह का समय उत्तम है।

(८) चाहे लड़का–लड़की मरण पर्यन्त कुंवारे रहें, परन्तु असदृश अर्थात परस्पर विरूद्ध गुण कर्म स्वभाव वालों का विवाह कभी नहीं होना चाहिए।

(९) विवाह में मुख्य प्रयोजन वर और कन्या का है, माता–पिता का नहीं, अतः माता–पिता, लड़का–लड़की की प्रसन्नता के बिना उनका विवाह कभी न करें। जैसे स्वयंवर की रीति आर्यावर्त्त में परम्परा से चली आती है। वही विवाह उत्तम है।

(१०) जिस स्त्री के अंग सरल एवं सीधे हों, जिसका नाम सुन्दर हो, जिसकी चाल हंस और हथनी के तुल्य हो, जिसके लोम केश और दांत सूक्ष्म हों और जिसके सब अंग कोमल हों – ऐसी स्त्री के साथ विवाह करना चाहिए।

❀❀❀❀❀

सामान्य ज्ञान विज्ञान :-

१. जब तक मनुष्य अपने कल्याण के लिए स्वयं सोचेगा, समझेगा, मानेगा और उसी के अनुसार चलेगा नहीं, तब तक साक्षात् ब्रह्मा भी आ जाएं तो उसका कुछ भी नहीं बना सकते।

२. ये शरीर अपूर्ण है, इसके भोग अपूर्ण हैं, यह संसार अपूर्ण है इस अपूर्ण शरीर और अपूर्ण संसार में पूर्णताई की खोज करना मूर्खता है। यह बात तू आज समझ ले, दश वर्ष बाद समझ लेना या चार जन्म बाद समझ लेना, आखिर यह ही समझना पड़ेगा। क्यों अपने सफर को लम्बा करता है। उठ जाग और अपने कल्याण के मार्ग पर बढ़ चल।

३. निष्काम भाव से अपनी कमाई का दसबंध (दस प्रतिशत) धर्ममार्ग में व्यय

करना आवश्यक है। अधिक बचत हो तो पांचवां भाग तक भी धर्ममार्ग में व्यय करना चाहिए। दसबंध का अपने खर्च में प्रयोग करना हानि के देने वाला है।

४. युनान के महान दार्शनिक पायथागोरस का अटूट विश्वास था कि जब तक हम में प्राणियों के प्रति करूणा की भावना नहीं है, जब तक हम मांसाहार करते हैं, तब तक हमारे मस्तिष्क का सात्विक विकास असंभव है। समस्त ऋषि मुनियों, संतों, महात्माओं ने भी मांसाहार को कुकर्म कहा है। विश्व के अनेक चिकित्सकों ने भी मांसाहार को मनुष्य के लिए बहुत हानिकारक बताया है। मांस, अण्डे, शराब, बीड़ी, सिगरेट, गुटखा आदि मादक द्रव्यों को शरीर मन बुद्धि को दुषित करने वाले पदार्थ माना है। ऐसे व्यक्ति कभी भी ईश्वर की कृपा के पात्र नहीं बन सकते। नाना प्रकार के रोगों से ग्रस्त होकर शीघ्र मृत्यु को प्राप्त होते हैं और अपनी सन्तान व समाज को भी दूषित करते है। लंदन की मसजिद के हमाम अल हाकीज तशीर महमद मसरी जी ने धर्म के नाम पर पशुओं की कुर्बानी देने को अयोग्य कहा है। वेद, बाईबल, कुरान, गुरू ग्रन्थ साहिब सहित अनेक धर्म ग्रन्थों ने मांस, अण्डे, शराब की मनाही की है।

५. आर्ष पाठ विधि से जितनी विद्या बीस या इक्कीस वर्षों में हो सकती है, उतनी अन्य किसी प्रकार से शतवर्ष में भी नहीं हो सकती। आर्ष पाठ विधि में सर्वप्रथम स्थान धर्म का है। इसलिए अष्टाध्यायी व्याकरण, महाभाष्य, वेद–वेदांग, उपांग के अध्ययन के पश्चात् अर्थकारी विद्या उपवेदों (आयुर्वेद, धनुर्वेद गान्धर्ववेद, अर्थवेद) के पठन–पाठन का विधान किया गया है। ब्रह्मचर्य एवं सदाचार आर्ष पाठ विधि की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता है जबकि वर्तमान स्कूल–कालिजों की अनार्ष शिक्षा प्रणाली का सबसे भयंकर दोष है ब्रह्मचर्य एवं सदाचार का अभाव। अश्लील ग्रन्थों का पठन–पाठन और सह शिक्षा प्रज्जवलित अग्नि में घी का कार्य करते हैं। आधुनिक शिक्षा पद्धति से पढ़े हुए व्यक्ति प्रायः भारतीय संस्कृति, सभ्यता की हंसी उड़ाते हैं, पश्चिम का अन्धानुकरण करते हैं, रिश्वतखोरी, मिलावट, भ्रष्टाचार आदि अनैतिक जनविरोधी कार्यों में लिप्त रहते हैं।

६. आपस की फूट से कौरव, पांडव और यादवों का सत्यानाश हो गया। सो तो हो गया परन्तु अब तक भी वही रोग पीछे लगा है। न जाने यह भयंकर राक्षस कभी छूटेगा वा आर्यों को सब सुखों से छुड़ाकर दुःख सागर में डूबा मारेगा?

उसी दुष्ट दुर्योधन गोत्र हत्यारे, नीच के मार्ग में आर्यलोग (भारतवासी) अब तक भी चल कर दुःख बढ़ा रहे हैं। परमेश्वर कृपा करें कि यह राजरोग हम आर्यों में से नष्ट हो जाए।

७. ईश्वर कभी किसी सूअर, कच्छप, मत्स या मनुष्य आदि का शरीर धारण कर अवतार नहीं लेता, इसलिए उसकी मूर्ति नहीं हो सकती। ईश्वर के स्थान पर कल्पित देवी–देवताओं एवं ऐतिहासिक महापुरूषों की मूर्तियों की पूजा वेद विरूद्ध है। मूर्तियों में प्राण प्रतिष्ठा करना, उन्हें खिलाना तथा झूला–झूलाना, पंखे झुलाना, धूप–दीप दिखाना तथा सुलाना जगाना अन्धविश्वास एवं पाखण्ड है।

८. ईश्वर, जीव और प्रकृति तीनों तत्व अनादि है। शंकराचार्य का जीव ब्रह्ममैक्य का सिद्धान्त अयुक्त है। यदि हम ही ब्रह्म हैं तो उपासना किसकी ? हमें अज्ञान और दुःख कहां से आया और दुःख में आश्रय किसका ? अद्वैत शब्द का अर्थ है अद्वितीय, अतुलनीय और जो किसी दो या दो से अधिक पदार्थों के मेल से नहीं बना।

६. वेद सब सत्य विद्याओं का पुस्तक है। वेद की समस्त शिक्षाएं व्यवहारिक, वैज्ञानिक एवं सृष्टि नियमों में साम्य रखती है। अतः वेद स्वतः प्रमाण हैं। वेदों में कुल २०३४६ मन्त्र हैं। ऋग्वेद १०५२२ मंत्र, यजुर्वेद १६७५ मंत्र, सामवेद् १८७५ मंत्र, अथर्ववेद ५६७७ मंत्र। वेदों की भाषा संस्कृत है जिसे सीखने के लिए सब मनुष्यों को एक जैसा परिश्रम करना पड़ता है।

१०. संसार के सभी स्त्री पुरुषों को समान रूप से वेद पढ़ने–पढ़ाने का अधिकार है। मध्यकालीन ग्रन्थों एवं परम्परा में स्त्री और शुद्र को वेदाध्ययन से वंचित करना हमारे इतिहास का कलंकित अध्याय है आज भी कुछ शंकराचार्य एवं धर्माचार्य ऐसी आवाज रह–रहकर उठाते हैं। उनको इसका उचित उत्तर दिया जाना चाहिए।

११. मध्यकालीन वेद भाष्यकारों–उव्वट, महीधर और सायण आदि विद्वानों द्वारा वेदमन्त्रों का पशुहिंसा, श्राद्ध, अश्लीलता परक व्याख्यान तथा पाश्चात्य भाष्यकारों द्वारा वेद को गडरियों के गीत बताना एवं उनमें लौकिक इतिहास सिद्ध करना दुराग्रह मात्र है, यथार्थ नहीं।

१२. वेद के उपदेशों से साम्य रखने वाले उपनिषद्, ब्राह्मणग्रन्थ, आरण्यकग्रन्थ,

स्मृतिग्रन्थ एवं सूत्र साहित्य आर्ष ग्रन्थ हैं। जबकि अतर्कसंगत, अवैज्ञानिक, अश्लील एवं सृष्टिनियमों के नितान्त प्रतिकूल मान्यताओं का व्याख्यान करने वाले पुराण अनार्ष ग्रन्थ हैं। तमाम रुढ़िवादी मान्यताओं के पोषक यही पुराण हैं।

१३. प्रत्येक गृहस्थ को यथासम्भव प्रतिदिन निम्न पांच यज्ञ करने चाहिए: ब्रह्मयज्ञ अर्थात निराकार ईश्वर के गुणों का ध्यान करते हुए आत्मालोचना। देवयज्ञ (हवन) अर्थात् देवपूजा, संगतिकरण एवं दान। पितृयज्ञ अर्थात् माता, पिता, आचार्यों के ऋण से उऋण होना। अतिथि यज्ञ अर्थात् सदाचारी व परोपकारी जनों का सम्मान व सहयोग करना। बलिवैश्वदेव यज्ञ अर्थत् पशु पक्षियों का पालन पोषण।

१४. जीवन को संस्कारित करने में गुरु का महत्त्वपुर्ण स्थान है। अतः गुरु के प्रति श्रद्धाभाव रखना उचित है। लेकिन गुरु को एक आलौकिक दिव्य शक्ति से युक्त मानकर उससे नामदान लेना, भगवान या भगवान का प्रतिनिधि मानकर उसकी या उसके चित्र की पूजा अर्चना करना, उसके दर्शन या गुरुनाम का संकीर्तन करने मात्र से सब दुःख और पापों से मुक्ति मानना आदि गुरुडम की विष बेल है, अतः इसका परित्याग करना चाहिए।

१५. दुनिया में चमत्कार कुछ भी नहीं है। हाथ घुमाकर चेन, लॉकेट बनाना, एवं भभूति देकर रोगों को ठीक करने का दावा करने वाले क्या उसी चमत्कार से रेल का इंजन, बड़े–बड़े भवन बना सकते हैं? या कैंसर, हदय तथा मस्तिष्क के रोगों को बिना आपरेशन ठीक कर सकते है?यदि वह ऐसा कर सकते हैं तो उन्होंने अपने आश्रंमों में इन रोगों के उपचार के लिए बड़े–बड़े अस्पताल क्यों बना रखें हैं, वे अपनी चमत्कारी विद्या से देश के करोड़ों अभावग्रस्त लोगों के दुःख दर्द क्यों दूर नहीं कर देते?असल में चमत्कार एक मदारीपना है जो धर्म की आड़ में धर्म भीरु जनता के शोषण का घटिया तरीका है।

१६. धर्म वृत्तिमूलक–आचरण परक है। दस वृत्तियों धैर्य, क्षमा, दम, अस्तेय, शौच (स्वच्छता), इन्द्रियनिग्रह, धी (विवेक युक्त बुद्धि), विद्या, सत्य एवं अक्रोध से युक्त जीवन ही धार्मिक जीवन है। केवल कर्मकाण्ड अर्थात् शंख , टल्ली , घंटे बजाना, व्रत उपवास करना, तिलक, कण्ठी धारण करना, माला जपना

तथा पुण्य प्राप्ति के लिए तीर्थाटन करना आदि का धर्म से कुछ भी लेना देना नही है।

१७. ज्ञान का प्रचार प्रसार करने वाले केन्द्र ही तीर्थ हैं। सूर्यग्रहण या किसी अन्य खास अवसर पर हरिद्वार, प्रयाग, काशी, कुरुक्षेत्र आदि में जाकर नदी या सरोवर में स्नानादि से अथवा कांवड़ ले आने भर से व्यक्ति पापकर्मों से छूट जाएगा या मुक्त हो जाएगा, ऐसा मानना घोर अज्ञान है।

१८. किसी भी शुभाशुभ कर्मो का फल अवश्य ही भोगना पड़ता है। किसी भी प्रकार का कर्मकाण्ड पापकर्मों के फल को परिवर्तित नहीं कर सकता।

१६. जिस समय चित्त प्रसन्न हो तथा परिवार में सुख शान्ति हो वही शुभ मुहूर्त है। ग्रह नक्षत्रों की दशा देखकर पण्डितों से शादी ब्याह, कारोबार आदि के मुहूर्त निकलवाना शिक्षित समाज का लक्षण नहीं है। दिनों का नामक़रण हमारा किया हुआ है। भगवान का नहीं। अतः दिनों को हनुमान आदि के व्रतों एवं शनि आदि के साथ जोड़ना व्यर्थ है।

२०. ग्रह नक्षत्र जड़ हैं और जड़ वस्तु का प्रभाव सभी पर एक सा पड़ता है अलग–अलग नहीं। अतः ग्रह नक्षत्र देखकर राशि निर्धारित करना एवं उन राशियों के आधार पर मनुष्य के विषय में भांति–भांति की भविष्यवाणियां करना नितान्त अवैज्ञानिक है। जन्मपत्री देखकर वर–वधु का चयन करने की बजाए हमें गुण, कर्म, स्वभाव और चिकित्सीय परीक्षण के आधार पर रिश्ते तय करने चाहिएं। जन्मपत्रियों का मिलान करके जिनके विवाह हुए हैं क्या वे दम्पति पूर्णतः सुखी है? विचार करें राम–रावण व कृष्ण–कंस की राशी एक ही थी।

२१. भूत–प्रेत, जादू–टोना, तागा–ताबीज, यन्त्र–मन्त्र झाड़–फूंक यह सब दिन दहाड़े तथाकथित धार्मिकों द्वारा चलाया जाने वाला ठगी का कारोबार है। ज्योतिषियों की सलाह से अनिष्ट निवारण के लिए किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के अनुष्ठान भी इसी कारोबार का विस्तार है।

२२. वेद वर्ण व्यवस्था का समर्थक है। वर्ण व्यवस्था का आधार गुण–कर्म है। वर्ण व्यवस्था में नीच कर्म करने वाला शूद्र और श्रेष्ठ क़र्म करने वाला ब्राह्मण कहलाता है। कर्म ही व्यक्ति को श्रेष्ठ या पतित बनाते हैं। मनु महाराज के अनुसार जन्म से सभी शुद्र होते हैं।

२३. ईश्वरोपासना, स्वाध्याय एवं सदाचरण करते हुए जीवित माता–पिता, गुरुजनों एवं वृद्ध जनों की सेवा करना ही श्राद्ध है। मृत पितरों के नाम पर ब्राह्मणों को भोजन करा दान–दक्षिणा देना या स्थान विशेष पर जाकर पिण्डदान, गोदान आदि करना पण्डित जी को तो सुखी बना सकते है, पितरों को नहीं।

२४. स्वर्ग नरक कोई विशेष स्थान नहीं। हैं। सुख विशेष का नाम स्वर्ग और दुःख विशेष का नाम नरक है। और वे भी इसी संसार में शरीर के साथ ही भोगे जाते हैं। स्वर्ग–नरक के सम्बन्ध में गढी गई कहानियों का उद्देश्य केवल कुछ निष्कर्मण्य लोगों का भरण पोषण करना है।

२५. मनुष्य की मृत्यु के बाद उसके मृत शरीर का दाहकर्म करने के पश्चात् अन्य कोई करणीय कार्य नहीं रह जाता। आत्मा की शान्ति या उद्धार के लिए करवाया जाने वाला गरुड़पुराण आदि का पाठ या मन्त्रजाप आदि धर्म की आड़ लेकर अधार्मिक लोगों द्वारा चलाया जाने वाला प्रायोजित पाखण्ड है।

२६. जड़ पदार्थों का उचित रख–रखाव व सदुपयोग ही उनकी पूजा है। तुलसी और पीपल आदि के वृक्ष ज्वर इत्यादि रोगों में लाभदायक हैं अतः इनकी रक्षा होनी चाहिए। लेकिन इनकी परिक्रमा करके या सुत लपेटकर नमस्कार आदि करने में अपना कल्याण या पुण्य मानना अज्ञानता है पूजा नहीं।

२७. एकान्त में बैठकर भगवद् चिन्तन करते हुए उसकी दयालुता, न्यायकारी आदि गुणों को धारण कर त्यागमय जीवन जीने का नाम ही भक्ति है। लाखों के पण्डाल लगाकर फिल्मी धुनों पर स्त्री–पुरुषों को नचाना, झूम–झूमकर गाना, तालियां बजाकर कीर्तन करवाना बम्बईया फिल्मी भक्ति है आध्यात्म नहीं।

२८. वैदिक धर्म के चार स्तम्भ : त्रैतवाद, सोलह संस्कार एवं पांच महायज्ञ, आश्रम व्यवस्था, वर्णव्यवस्था।

२९. मानवविकास के चार सूत्र : गायत्री जप, गौरक्षा, यज्ञ एवं योग।

३०. महर्षि दयानंद (१८२४–१८८३) लगभग साठ वर्ष तक जीवित रहे। लगभग बीस वर्ष तक घर में रह कर माता–पिता की सेवा व विद्या ग्रहण की। तीव्र वैराग्य होने पर घर छोड़ा तो लगभग बीस वर्ष तक जंगलों में पहाड़ों में तपस्या की एवं गुरू विरजानन्द से वेदों की शिक्षा प्राप्त की। अन्तिम बीस वर्षों तक मूर्ति

पूजा, मृतक श्राद्ध, तीर्थ, छुआछूत, बाल–विवाह, धर्मान्तरण, विदेशी नाम (हिन्दू)– भाषा–भेषभूषा–खानपान–राज्य, गोवध, अद्वैतवाद आदि का खण्डन किया, अनेक शास्त्रार्थ किए, बतीस ग्रन्थ लिखे, वेदों का भाष्य किया, आर्य समाज की स्थापना की, विधवा विवाह, स्त्री शिक्षा व वेदों का प्रचार प्रसार किया। अन्तिम सत्रह वर्षों में उन्हें सतरह बार विष दिया गया। उनके अनुयायियों ने अब तक छः हजार आर्य समाजें, छः सौ डी.ए.वी. स्कूल–कालेज, चार सौ आर्य व दयानंद विद्यालय, दो सौ गुरूकुल, अनेक अनाथालय, चिकित्सालय, बालगृह, विश्वविद्यालय, पत्र–पत्रिकाएं संचालित की हैं और कर रहे हैं।

३१ उनका मुख्य ग्रन्थ सत्यार्थ प्रकाश चारों वेदों का सार एवं लगभग दस हजार ग्रन्थों का निचोड़, सत्य–असत्य, धर्म–अधर्म को बताने वाला और अनेक जटिल प्रश्नों व समस्याओं का समाधान करने वाला है।

३२ **सत्यार्थ प्रकाश सम्बन्धी कुछ महापुरूषों के विचार :-**

- **लाला लाजपत राय :** ऋषि दयानंद मेरे गुरू हैं। गुरूदेव रचित सत्यार्थ प्रकाश मेरे जीवन में प्रकाश देने वाले सूर्य के समान हैं।
- **महात्मा गांधी :** सत्यार्थ प्रकाश मेरे लिए ही नहीं बल्कि संसार भर के लिए सच्चा प्रकाश है।
- **भूतपूर्व राष्ट्रपति डॉ० राजेन्द्र प्रसाद :** सत्यार्थ प्रकाश जैसा सुधारक दूसरा ग्रन्थ मैनें नहीं पढ़ा।
- **राष्ट्र कवि मैथिलीशरण गुप्त :** ऋषि दयानंद ने सत्यार्थ प्रकाश के माध्यम से बुद्धिवाद एवं चतुर्विध क्रान्ति की जो मशाल जलायी थी उसका कोई जबाव नहीं था। अनेक समझदार लोग मन ही मन अनुभव करने लगे थे कि पौराणिक धर्म व अन्य मतमतान्तरों में कोई सार नहीं है।

३३. हजारों वर्षों से दूध, दही की नदियों की संस्कृति वाले देश में पिछले कुछ वर्षों से आम मानसिकता इतनी विकृत् हो गई है कि झूठी शान के भ्रम में लोग दूध से दोगुने–तीगुने महंगे कई जहरीले रसायनों वाले कोल्ड ड्रिंक्स आदि को जीवन जल समझ कर गटागट पी रहे हैं और अपने अतिथियों को भी पिला रहे

हैं। इनका पी.एच (Ph) २.२ से २.८ अर्थात अत्यन्त तेजाबी होने के कारण कुछ कोल्ड ड्रिंक्स तो संडास साफ करने में प्रयोग हो सकते हैं।

३४ (क) चाय में मांस से आठ गुणा तेजाब होता है और टैनिन, धीन कैफीन, वोलोटाईल, कारबोलिक ऐसिड, पैमीन, एरोमोलिक, साईनोजेन, आक्जैलिक एसिड, स्टिनायल आदि ग्यारह प्रकार के विष होते है।

(ख) तम्बाकू में निकोटेनिक, कार्बनमोनोआक्साइड, मार्श, अमोनिया, कोलाडीन, पायरोडीन, कार्बोलिक एसिड, फरफरोल, साइनोजन, लजालिन, फुलफुरल, प्रेसिक ऐसिड, पोलोनियम आदि २४ प्रकार के विष होते हैं। जो कैंसर जैसे भयंकर रोगों को उत्पन्न करते हैं। एक सिगरेट या बीड़ी पीने से छः मिनट आयु कम हो जाती है।

(ग) पेप्सी कोक आदि में फास्फोरिक ऐसिड, सोडियम मोनो– ग्लटामेट, पोटाशियम सार्वेट, मिथाईल, वैंजीन, ब्रामोनिटेड वेजिटेवल आयल, मैथिल वैन्जोऐट, सेक्रीन, कीटनाशक विष पाए जाते हैं।

३५ शुद्ध घी सामग्री से हवन करने से एथीलीन आक्साईड, परोपीलीन आक्साईड, प्रोपलीटोन, फारमैल्डीहाईड, एसीटीलीन आदि गैसें उत्पन्न होती है जो प्रदूषण द्वारा निकली हुई कई प्रकार की विषैली गैसों को छिन्न भिन्न कर वायुमण्डल को शुद्ध करती हैं एवं कई प्रकार के रोगों के किटाणुओं को नष्ट करती हैं।

३६ एक अंडे में लगभग २३४ ग्राम कोलिस्ट्रोल नामक चिकना पदार्थ होता है जो दिल दिमाग आदि की नाड़ियों को सख्त व अवरूद्ध कर हृदयाघात व लकवा जैसे भयंकर रोगों को उत्पन्न कर सकता है।

३७ पच्चीस वर्ष बाद अन्न कम शाक अधिक लेने चाहिएं। एक बार का किया भोजन पूरी तरह पच कर मलरूप में शरीर से बाहर निकलने के लिए १८ घंटे का समय मांगता है। अतः आदर्श तो यही है कि प्रातः १०–११ बजे भोजन लेकर सायंकाल केवल एक गिलास दूध या १–२ संतरे आदि लें ताकि-प्रातः ४–५ बजे तक पेट पूरी तरह साफ हो जाए और योगाभ्भास व

अन्य कार्य अच्छी तरह हो सकें।

३८ सिर पर शिखा (चोटी) धारण करने से किसी भी अंग में लकवा नही होता, मस्तिष्क विकसित होता है, स्मरण शक्ति बढती है, सुषुम्ना नाड़ी को उचित उष्मा मिलती है, वीर्य रक्षा में सहायता मिलती है, ध्यान करते समय ओज शक्ति प्रकट होती है और प्राण शक्ति (आक्सीजन) का आकर्षण होता है। दक्षिण भारत के कुछ ब्राह्मण एवं जापानी पहलवान आज भी सिर पर मोटी चोटी गांठ लगा कर धारण करते हैं। यज्ञोपवीत के तीन धागे तीन अनादि तत्वों और तीन ऋणों (मातृ,पितृ ऋषि) की याद दिलाते हैं। पैरों में खडाऊं पहनने से स्वतः ही एक्यूप्रेशर होता रहता है और कई प्रकार के रोगों, दर्दों से वचाव रहता है, स्मरण शक्ति बढ़ती है व जीवन बिन्दु वीर्य की रक्षा होती है। पैदल दौड़ने, ताली बजाने एवं खिलखिलाकर हंसने से भी अच्छा एक्यूप्रेशर होता है और कई रोग दूर होते हैं।

३९ यज्ञ द्वारा चेचक, हैजा, टी. वी. मियादी बुखार, चर्मरोग, मिरगी, कैंसर, दमा, बुढापा, नेत्र रोग, हृदय रोग आदि का उपचार हो सकता है। पापों से रक्षा होती है, मनुष्य जन्म मिलता है।

४० वैदिककाल १९७ करोड़ वर्ष, रामायण काल–१० लाख वर्ष, महाभारत काल–५२१८ वर्ष, जैनवौद्ध–२५०० वर्ष, वेदान्तमत–२३०० वर्ष, ईसाई–२००४ मुस्लिम – १४०० वर्ष, सिक्ख – ५०० वर्ष, पौराणिक (हिन्दु) – २२०० वर्ष, निरंकारी, राधास्वामी, ब्रह्मकुमारी लगभग ५० वर्ष (सभी का अनुमानिक काल)

(मूर्ति पूजा, मांस आदि अभक्ष्य पदार्थों का सेवन, बेमेल विवाह, अंधविश्वास एवं संस्कारों की उपेक्षा सच्ची ईश्वर भक्ति में बड़ी बाधाएं हैं)

मानव निर्माण हेतु संस्कार

योग्य पुरोहित को बुलाकर यथा समय निम्न संस्कार यज्ञ करवाने चाहिए-

१. गर्भाधान संस्कार : विवाह के बाद गर्भ धारण हेतु प्रार्थना यज्ञ।

२. पुंसवन संस्कार : सामान्यतः गर्भ के दूसरे/तीसरे माह में नवागन्तुक आत्मा की देखभाल करने का संकल्प एवं प्रार्थना यज्ञ।

३. सीमान्तोन्नयन संस्कार : गर्भ के चतुर्थ माह में गर्भ की पूर्णता हेतु प्रार्थना एवं संकल्प यज्ञ।

४. जातकर्म संस्कार : नवजात शिशु का स्वागत यज्ञ।

५. नामकरण संस्कार : नवजात शिशु के जन्म से ग्यारहवें या बारहवें दिन जीवन के लिए पवित्र संकल्प सहित नामकरण यज्ञ।

६. निष्क्रमणं संस्कार : जन्म के दो यां तीन माह पश्चात शिशु को बाहर के संसार में ले जाने हेतु ईश्वर से आशीर्वाद व प्रार्थना यज्ञ।

७. अन्नप्राशन संस्कार : चार से छः माह की आयु में शिशु को अन्न सेवन प्रारम्भ करवाने की पद्धति यज्ञ।

८. चुड़ाकर्म संस्कार : जन्म के एक वर्ष पश्चात बुद्धि विकसित करने हेतु प्रार्थना यज्ञ।

९. कर्णवेध संस्कार : तीन से पांच वर्ष की आयु होने पर आत्मबल और शारीरिक बल वृद्धि हेतु प्रार्थना यज्ञ।

१०. उपनयन संस्कार : विद्या अध्ययन हेतु जीवनयापन का पवित्र संकल्प यज्ञ। इसी अवसर पर यज्ञोपवीत भी धारण कराया जाता है।

११. वेदारम्भ संस्कार : वैदिक शिक्षा प्रारम्भ करने का संकल्प यज्ञ।

१२. समावर्तन संस्कार : शिक्षा पूर्ण होने पर एक योग्य व्यक्तित्व के रूप में स्वागत यज्ञ।

१३. विवाह संस्कार : सामान्यतः २५ वर्ष की आयु में गृहस्थ आश्रम का शुभारम्भ। एक उत्तम (गुण, कर्म, स्वभाव में समान) जीवन साथी चुनकर शेष जीवन परस्पर उन्नति के लिए बिताने का संकल्प यज्ञ।

१४. वानप्रस्थ संस्कार : इस आश्रम की अवधि ५० से ७५ वर्ष के बीच होती है। शेष जीवन साधना, स्वाध्याय व सेवा का संकल्प यज्ञ।

१५. संन्यास आश्रम : सामान्यतः ७५ वर्ष की आयु पूर्ण होने पर संस्कार यज्ञ के द्वारा व्यक्ति भौतिकवादी संसार के मोह को पूर्णतः त्यागकर ईश्वर की सिद्धि में लग जाता है। यह आश्रम पूर्ण रूप से समाज के प्रति समर्पण है।

१६. अन्त्येष्टि संस्कार : जीवन यात्रा जब आत्मा और शरीर के वियोग से समाप्त हो जाती है तो नश्वर शरीर को अग्नि में आहूत कर दिया जाता है, जिससे पंचभूतों से बना यह शरीर उन्हीं पंच भूतों अग्नि, वायु, पृथ्वी, जल और आकाश में मिल जाए।

इसके बाद जीवन की यात्रा पुनः प्रारम्भ होती है और यह अनन्त यात्रा वैदिक विज्ञान के सिद्धान्तों के अनुरूप तथा कर्मों के अनुसार फल प्रदान करती रहती है।

संगठन प्रार्थना

हे प्रभो तुम शक्ति शाली, हो बनाते सृष्टि को।
वेद सब गाते तुम्हें हैं, कीजिये धन वृष्टि को।।

प्रेम से मिलकर चलो, बोलो सभी ज्ञानी बनो।।
पूर्वजों की भाँति तुम, कर्त्तव्य के मानी बनो।।

हों विचार समान सबके चित्त मन सब एक हों।
ज्ञान देता हूँ बराबर, भोग्य पा सब नेक हों।।

हों सभी के दिल तथा, संकल्प अविरोधी सदा।
मन भरे हों प्रेम से, जिससे बढ़े सुख सम्पदा।।

ऋषियों का संदेश

(१) विषयों को भोगकर, इन्द्रियों की तृष्णा को समाप्त करनेवाला तुम्हारा विचार ऐसा ही है, जैसा कि आग को बुझाने के लिए उसमें घी डालना।

(२) यह मानना तुम्हारा सबसे बड़ा अज्ञान है कि "मैं कभी मरूँगा नहीं, "यह शरीर बहुत पवित्र है", "विषय भोगों में पूर्ण और स्थायी सुख है", तथा "यह देह ही आत्मा है"।

(३) तुम्हारे मन में अच्छे या बुरे विचार अपने आप नहीं आते। इन विचारों को तुम अपनी इच्छा से ही उत्पन्न करते हो, क्योंकि मन तो यन्त्र के समान जड़ वस्तु है, उसका चालक आत्मा है।

(४) किसी के अच्छे या बुरे कर्म का फल तत्काल प्राप्त होता न देख कर तुम यह मत विचारों कि इन कर्मों का फल आगे नहीं मिलेगा। कर्म – फल से कोई भी बच नहीं सकता, क्योंकि ईश्वर सर्वव्यापक, सर्वज्ञ तथा न्यायकारी है।

(५) संसार (सृष्टि), संसार को भोगनेवाला (जीव) तथा संसार को बनाने वाले (ईश्वर) के वास्तविक स्वरूप को जानकर ही तुम्हारे समस्त दुःख, भय, चिन्ताएँ समाप्त हो सकती है और कोई उपाय नहीं है।

(६) "मनुष्य जीवन ईश्वर प्राप्ति के लिए मिला है" इस मुख्य लक्ष्य को छोड़कर अन्य किसी भी कार्य को प्राथमिकता मत दो, नहीं तो तुम्हारा जीवन चन्दन के वन को कोयला बनाकर नष्ट करने के समान ही है।

(७) तुम्हारे जीवन की सफलता तो काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि अविद्या के कुसंस्कारों को नष्ट करने में ही है। यही समस्त दुःखों से छूटने का श्रेष्ठ उपाय है।

(८) जबतक तुम संसार के सुखों के पीछे छिपे हुए दुःखों को समझ नहीं लोगे, तब तक वैराग्य उत्पन्न नहीं होगा। बिना वैराग्य के चंचल मन एकाग्र नहीं होगा, एकाग्रता के बिना समाधि नहीं लगेगी, समाधि के बिना ईश्वर का दर्शन नहीं होगा, बिना ईश्वर–दर्शन के अज्ञान का नाश नहीं होगा और अज्ञान का नाश हुए बिना दुःखों की समाप्ति और पूर्ण तथा स्थायी सुख (मुक्ति) की प्राप्ति नहीं होगी।

(६) तुम इस सत्य को समझ लो कि 'अज्ञानी मनुष्य ही जड़ वस्तुओं (भूमि, भवन, सोना, चांदी) तथा चेतन वस्तुओं (पति, पत्नि, पुत्र, मित्र आदि) को अपनी आत्मा का एक भाग मानकर, इनकी वृद्धि होने पर प्रसन्न तथा हानि होने पर दुःखी होता है।'

(१०) तुम्हारे लोहे रूपी मन को, विषय भोगरूपी चुम्बक सदा अपनी और खींचते रहते हैं। ज्ञानी मनुष्य विषय भोगों से होने वाली हानियों का अनुमान लगाकर इनमें आसक्त नही होते, किन्तु अज्ञानी मनुष्य इनमें फँसकर नष्ट हो जाते हैं।

(११) महान् ज्ञान, बल, आनन्द आदि गुणों का भण्डार, ईश्वर एक चेतन वस्तु है, जो अनादिकाल से तुम्हारे साथ है, न कभी वह अलग हुआ, न कभी होगा। उसी संसार के बनानेवाले, पालन करनेवाले, सबके रक्षक, निराकार ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना तथा उपासना तुम सब मनुष्यों को सदा करनी चाहिए।

❀❀❀❀❀

निराकार ईश्वर से जगत् की उत्पति

सृष्टि उत्पति के लिए ईश्वर को साकार मानने की कोई आवश्यकता नहीं। वस्तुतः जो साकार है वह ईश्वर ही नहीं, क्योंकि साकार परिमित शक्तिवाला और भूखप्यास आदि से युक्त होगा। परमात्मा साकार होता तो त्रसरेणु, अणु, परमाणु और प्रकृति को अपने वश में ला ही नहीं सकता। परमात्मा अपनी अनन्त शक्ति, बल और पराक्रम द्वारा वह सब कार्य करता है जो कि जीव और प्रकृति से कभी हो ही नहीं सकते। देहधारी न होने से परमात्मा प्रकृति से भी सूक्ष्म और उसमें व्यापक है, अतः वह प्रकृति को पकड़कर जगदाकार कर देता है। 'निराकार परमात्मा का बनाया जगत् भी निराकार होना चाहिए'—ऐसा कहना लड़कपन की बात है, क्योंकि परमात्मा जगत् का उपादानकारण नहीं है, अपितु निमित्त कारण है। उपादान कारण प्रकृति है। यदि प्रकृति निराकार होती तो संसार भी निराकार होता। उपादानकारण प्रकृति के बिना प्रभु संसार को नहीं बना सकते। यह प्रकृति अनादि है। इस प्रकृति का और कोई कारण नहीं है, क्योंकि मूले मूलाभावादमूलं मूलम्—मूल—का—मूल अथवा कारण—का—कारण नहीं हुआ करता। जगत् की उत्पत्ति से पूर्व परमेश्वर, प्रकृति और जीव तीनों अनादिरूप से विद्यमान थे। यदि इनमें से एक भी न हो तो यह जगत् भी न हो।

सृष्टि के विषय में नास्तिकों के मत

(ग्यारह प्रकार के नास्तिक)

१. पहला नास्तिक कहता है – "शून्य ही एक पदार्थ है। सृष्टि के पूर्व शून्य था, अन्त में शून्य होगा, क्योंकि जो भाव है उसका अभाव होकर शून्य हो जाएगा।" इसका उत्तर यह है कि – शून्य आकाश, अदृश्य, अवकाश और बिन्दु को भी कहते हैं। शून्य जड़ पदार्थ है, इस शून्य में सब पदार्थ अदृश्य रहते हैं। जैसे एक बिन्दु से रेखा, रेखाओं के वर्तुलाकार होने से भूमि, पर्वतादि ईश्वर की रचना से बनते हैं और शून्य का जानने वाला शून्य कभी नहीं होता।

२. दूसरा नास्तिक कहता है–"अभाव से भाव की उत्पत्ति होती है जैसे बीज का मर्दन किये बिना अंकुर उत्पन्न नहीं होता, परन्तु बीज को तोड़कर देखें तो उसमें अंकुर का अभाव है, अतः अभाव से उत्पत्ति हुई" इसका उत्तर–बीज का उपमर्दन करनेवाला पहले ही बीज में था, जो न होता तो उपमर्दन कौन करता और उत्पन्न भी कभी न होता।

३. तीसरा नास्तिक कहता है–'कर्मों का फल प्राप्त होना ईश्वर के अधीन है। जिस कर्म का फल ईश्वर देना चाहे देता है, जिस कर्म का फल न देना चाहे नहीं देता।" इसका उत्तर यह है कि यदि कर्मफल ईश्वर के अधीन होता तो ईश्वर बिना कर्म किये भी फल दे देता, परन्तु बिना कर्म किये फल नहीं मिलता। वस्तुतः मनुष्य जैसा कर्म करता वैसा ही ईश्वर फल देता है।

४. चौथा नास्तिक कहता है–"बिना निमित्त के पदार्थ की उत्पत्ति होती है। जैसे बबूल आदि वृक्षों में तीक्ष्ण अणिवाले काँटे न जाने कहाँ से आ जाते हैं, ऐसे ही सृष्टि के आरम्भ में शरीर आदि पदार्थ बिना निमित्त के होते हैं।" इसका उत्तर स्पष्ट है। यदि अनिमित्त से ही पदार्थ उत्पन्न होते तो बिना काँटेवाले वृक्षों में भी काँटे उत्पन्न हो जाने चाहिएँ थे।

५. नवीनवेदान्ती पाँचवे नास्तिकों की कोटि में आते हैं, उनका कहना है कि–"सब पदार्थ उत्पत्ति और विनाशवाले हैं, इसलिए सब अनित्य हैं।" इसका उत्तर यह है कि जो उत्पत्ति और विनाशवाले पदार्थ हैं वे निश्चय ही अनित्य हैं, परन्तु ब्रह्म, जीव तथा जगत् का उपादानकारण प्रकृति–ये तीनों उत्पत्ति, विनाशवाले न होने से अनादि, नित्य एवं सत्य हैं।

६. छठा नास्तिक कहता है कि–'पाँच भूतों के नित्य होने से सब जगत् नित्य है।" यह बात सत्य नहीं, क्योंकि स्थूलजगत्, शरीर तथा घट–पटादि पदार्थों को उत्पन्न और नष्ट होते हुए हम देखते ही हैं, अतः कार्यपदार्थों को नित्य नहीं माना जा सकता।

७. सातवाँ नास्तिक कहता है कि–"सब पदार्थ पृथक्–पृथक् हैं उनसे भिन्न कोई

सम्मिश्रित (अवयवी) पदार्थ नहीं है।" इसका उत्तर यह है कि स्वरूप से सब पदार्थ पृथक्–पृथक् हैं, परन्तु स्वरूपतः पृथक् होते हुए अवयवों में एक अवयवी भी है। एक वन में वृक्ष अलग–अलग हैं। उन सब वृक्षों से वन की सत्ता है ही।

८. आठवाँ नास्तिक कहता है कि–"सब पदार्थों में इतरेतर अभाव की सिद्धि होने से सब अभावरूप हैं, जैसे गाय घोड़ा नहीं और घोड़ा गाय नहीं, अतः सबको अभावरूप मानना चाहिए।" इसका उत्तर यह है कि चाहे सब पदार्थों में इतरेतराभाव का योग हो, परन्तु गाय–में–गाय और घोड़े–में–घोड़े का भाव ही है, अभाव नहीं। जो पदार्थों का भाव न हो तो इतरेतराभाव किसमें कहा जाए।

९. नववाँ नास्तिक कहता है–"स्वभाव से जगत् की उत्पत्ति होती है जैसे पानी, अन्न एकत्र हो, सड़ने से कृमि उत्पन्न होते हैं, हल्दी, चूना और नींबू का रस मिलने से 'रोली' बन जाती है, वैसे सब जगत् तत्वों के स्वाभाविक गुणों से उत्पन्न हुआ है, इसके बनाने वाला कोई भी नहीं।" इसका उत्तर यह है कि यदि उत्पत्ति स्वभाव से होती है तो उसका विनाश नहीं होना चाहिए और यदि विनाश भी स्वभाव से मानो तो उत्पत्ति नहीं हो सकेगी। जो उत्पत्ति और विनाश दोनों को एक साथ मानोगे तो उत्पत्ति नहीं हो सकेगी एवं उत्पत्ति और विनाश की व्यवस्था कभी नहीं हो सकेगी। जो पदार्थ संयोग से बनते हैं उनको भी कोई मिलाने वाला चाहिए जैसे हल्दी, चूना और नींबू का रस अपने–आप आकर नहीं मिलते, किसी के मिलाने से मिलते हैं। वैसे ही परमात्मा प्रकृति के पदार्थों को ज्ञान और युक्ति से मिलाते हैं। इस प्रकार सृष्टि स्वभाव से नहीं अपितु ईश्वर की रचना से होती है।

१०. दसवें प्रकार के नास्तिक वे हैं जो ईश्वर को एकदेशी, अवतारी या साकार मानते हैं।

११. ग्यारहवें प्रकार के नास्तिक वे हैं जो ईश्वर को सही रूप में मानते हुए भी उसकी आज्ञाओं के विरूद्ध आचरण करते रहते हैं।

ईश्वर की आवश्यकता

प्रश्न उत्पन्न होता है कि जगत्कर्त्ता ईश्वर के मानने की आवश्यकता ही क्या है? यह जगत् अनादि काल से जैसे–का–तैसा बना हुआ है। न कभी इसकी उत्पत्ति हुई और न कभी विनाश होगा। इसका उत्तर यह है कि कर्त्ता के बिना न कोई क्रिया हो सकती है और न क्रियाजन्य पदार्थ बन सकते हैं। पृथ्वी आदि पदार्थों में संयोगविशेष से रचना दिखाई देती है, अतः वे अनादि कभी नहीं हो सकते। जो

पदार्थ संयोग से बनता है वह संयोग के पूर्व नहीं होता और वियोग के अन्त में नहीं रहता। सृष्टि की उत्पत्ति और प्रलय के लिए किसी चेतन कर्त्ता का मानना आवश्यक है।

देखो! शरीर में किस प्रकार की ज्ञानपूर्वक सृष्टि रची है कि जिसको विद्वान् लोग देखकर आश्चर्य मानते हैं। भीतर हाड़ों का जोड़, नाड़ियों का बन्धन, मांस का लेपन, चमड़ी का ढक्कन, प्लीहा, यकृत्, फेफड़ा, पंखा–कला का स्थापन, आँख की अतीव सूक्ष्म शिरा का तारवत् ग्रन्थन, इन्द्रियों के भागों का प्रकाशन, जीव के जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति अवस्था के भोगने के लिए स्थान–विशेषों का निर्माण, सब धातु का विभागकरण, कला–कौशल से स्थापनादि अद्भुत सृष्टि को बिना परमेश्वर के कौन कर सकता है? इसके बिना नाना प्रकार के रत्न–धातु से जड़ित भूमि, विविध प्रकार के वटवृक्षादि के बीजों में अतिसूक्ष्म रचना, असंख्य हरित, श्वेत, पीत, कृष्ण, चित्ररूपों से युक्त पत्र, पुष्प, फल, मूलनिर्माण, मिष्ट, क्षार, कटुक, कषाय, तिक्त, अम्लादि विविध पत्र, पुष्प, फल, अन्न, कन्द–मूलादि रचन, अनेकानेक करोड़ों भूगोल, सूर्य, चन्द्रादि लोकनिर्माण, धारण, भ्रमण, नियमों में रखना आदि कार्यों को परमेश्वर के बिना कोई भी नहीं कर सकता।

जीव परमेश्वर नहीं हो सकता

जैन मतावलम्बियों के मत में 'अनादि ईश्वर कोई नहीं, किन्तु जीव ही योगाभ्यास करते–करते परमेश्वर हो जाता है' यह मत ठीक नहीं। यदि जगत् सृष्टा अनादि ईश्वर न हो तो जीवों के शरीर और इन्द्रियों का निर्माण कौन करे? इनके बिना जीव साधन नहीं कर सकता और साधन न होने से सिद्ध भी नहीं हो सकता। एक बात और, जीव चाहे जितना साधन करे वह ईश्वर कभी नहीं हो सकता। जीव का ज्ञान परम अवधि तक बढ़े तो भी वह परिमित ज्ञान और सामर्थ्य वाला होता है, अनन्त ज्ञान और सामर्थ्य वाला कदापि नहीं हो सकता। आज तक कोई भी योगी ईश्वरकृत सृष्टि–नियम (आँख से देखना और कान से सुनना) को बदलनेवाला न हुआ है, न होगा।

कल्पान्तर में एक-जैसी सृष्टि

परमात्मा पूर्ण है, उसका ज्ञान भी पूर्ण है, अतः परमात्मा द्वारा निर्मित यह सृष्टि भी पूर्ण है। इसमें परिवर्तन, परिवर्धन या सुधार की अपेक्षा नहीं होती। कल्प–कल्पान्तरों में परमात्मा विलक्षण सृष्टि (नये–नये मॉडल) नहीं बनाता अपितु जैसी अब है वैसी ही पहले थी और ऐसी ही आगे भी होगी। देखो–

सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।

परमात्मा पूर्वकल्प के अनुसार ही सूर्य, चन्द्र आदि लोक–लोकान्तरों का निर्माण करते हैं। परमेश्वर के कार्य बिना भूल–चूक के होने से सदा एकरस हुआ करते हैं। जो अल्पज्ञ है और जिसका ज्ञान वृद्धि–क्षय को प्राप्त होता है, उसी के काम में भूल–चूक होती है, ईश्वर के काम में नहीं।

शास्त्रों में अविरोध

कुछ लोगों के मत में सृष्टि–उत्पत्तिक्रम में शास्त्रों में परस्पर विरोध है। 'तैत्तिरीय उपनिषद्' के अनुसार सर्वप्रथम आकाश हुआ, आकाश से वायु, वायु से अग्नि, अग्नि से जल और जल से पृथ्वी हुई। 'छान्देग्य उपनिषद्' में अग्न्यादि क्रम से सृष्टि की उत्पत्ति का वर्णन है, 'ऐतरेय' में जलादि क्रम से सृष्टि हुई। वेदों में कहीं पुरूष कहीं हिरण्यगर्भादि से, मीमांसा में कर्म, वैशेषिक में काल, न्याय में परमाणु, योग में पुरूषार्थ, सांख्य में प्रकृति और वेदान्त में ब्रह्म से सृष्टि की उत्पत्ति मानी है।

यह विरोध–सा प्रतीत होता है वस्तुतः विरोध है नहीं। जब महाप्रलय होता है तब सृष्टि–उत्पत्ति आकाश आदि क्रम से होती है। जब आकाश और वायु का प्रलय नहीं होता तब अग्नि आदि क्रम से और जब अग्नि का भी प्रलय नहीं होता तब जल के क्रम से सृष्टि होती है, अर्थात् जिस–जिस प्रलय में जहाँ–जहाँ तक प्रलय होता है वहाँ–वहाँसे सृष्टि की उत्पत्ति होती है।

बीज पहले या वृक्ष / अंडा पहले या मुर्गी

बीज पहले है और वृक्ष पीछे। बीज, हेतु, निदान, निमित्त और कारण इत्यादि शब्द एकार्थवाचक हैं। कारण का नाम बीज होने से वह कार्य के प्रथम ही होता है। जैसे बीज से वृक्ष अंकुरित होता है वैसे ही प्रकृतिरूप बीज से यह संसार वृक्ष अंकुरित होता है। परमात्मा इस बीज रूपी प्रकृति से ही संसार रूपी वृक्ष को उत्पन्न करते हैं।

सत्य-असत्य का निर्णय करने के लिए

पांच प्रकार की परीक्षाएं / कसौटियां :-

१. जो जो ईश्वर के गुण कर्म स्वाभाव के अनुकूल हो वह वह सत्य और उससे विरूद्ध असत्य है।

२. जो जो सृष्टि क्रम के अनुकूल हो वह वह सत्य और उससे विरूद्ध असत्य है। जैसे बिना माता–पिता के सन्तान होना अथवा बिना बादलों के वर्षा होना सृष्टि क्रम के विरूद्ध होने से असत्य है।

३. जो जो आप्तों (ऋषियों) के उपदेश के अनुकूल हो वह वह सत्य और उससे विरूद्ध असत्य।

४. जो जो अपनी आत्मा के अनुकूल हो वह वह सत्य और उससे विरूद्ध असत्य। जैसे अपने को सुख प्रिय और दुःख अप्रिय है वैसे ही सर्वत्र समझ लेना सत्य है।

५. जो जो आठ प्रमाणों के अनुकूल हो वह वह सत्य और उससे विरूद्ध असत्य है। आठ प्रमाण इस प्रकार हैं :–
प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान, शब्द, ऐतिह्य, अर्थापत्ति, सम्भव व अभाव। (विशेष जानकारी के लिए महर्षिदयानंद कृत् सत्यार्थ प्रकाश का तृतीय समुल्लास देखें)

वाह्य प्राणायाम से अनेक रोगों का उपचार एवं शरीर-मन- वुद्धि-आत्मा का विकास

खाली पेट, शुद्ध वायु में प्रातः सायं इक्कीस प्राणायाम् करें और साथ ही साथ प्रणव (ओम्) का जप अवश्य करें। विधि : लम्बा श्वास भीतर लेकर बलपूर्वक बाहर फेंक दें और जब तक रोक सकें बाहर रोके रखें। श्वास को बाहर फेंकते हुए पेट को अन्दर कर लें, ठोडी को छाती से लगा ले और नाभि के नीचे के भाग को उपर को खीचें। जब रोक न सकें तो श्वास को धीरे धीरे अन्दर ले लें। यह एक प्राणायाम हुआ। तीन से प्रारम्भ करके इक्कीस तक करने का अभ्यास बना लें। अत्याधिक गर्मी के दिनों में कुछ कम करें। हल्के सात्विक भोजन के लगभग पाँच घण्टों के पश्चात प्राणायाम करें। प्रणायाम के एक घंटे बाद हल्का भोजन लें। मिर्च–मसाले, चाय, अण्डे–मांस, शराब, गुटका, तम्बाकू व तला, बासी और छल–कपट रिश्वत खोरी से प्राप्त अन्न कदापि न ग्रहण करें। नियमित रूप से करने से चमत्कारी लाभ होगें। मन एकाग्र व पवित्र होगा, धारणा ध्यान समाधि में प्रगति होगी, यम–नियमों का पालन करने में रूचि बढ़ेगी एवं अनेक रोग दूर होंगे। वाह्य प्राणायाम से पूर्व कपाल भाति करें तो अधिक लाभ होगा–श्वास को बाहर फेंकते हुए पेट को अन्दर की ओर धक्का दें और इस प्रकार दस मिनट तक करें। प्राणायाम के पश्चात लगभग एक घण्टे तक गायत्री मन्त्र का अर्थ सहित जाप करें।

स्वदेशी अपनाओ देश बचाओ

१. टूथ पेस्ट / टूथ पाउडर

ये उपयोग नहीं करें (विदेशी)	ये उपयोग करें (स्वदेशी)
कोलगेट, सिबाका, क्लोजअप, फोरहेन्स, पेप्सोडेंट, टू–जेल, इमो फार्म, प्रूडेंट, नीम, एक्वाफ्रेश	विको वज्रदती, बबूल, डाबर लाल दंत मंजन, एन्कर, प्रामिस, गाय छाप, बिटको, डी–सोना, मिसवॉक, एम.डी.एच. व अन्य देशी दंतमंजन सर्वोत्तम : नीम या बबूल का दातून

२. टूथ ब्रश

सिबाका, फोरहेंस, क्लोजअप, एक्वा फ्रेश, कोलगेट	अजय, मोनेट, प्रामिस, क्लासिक, अजन्ता, एन्कर

३. नहाने का साबुन

हिन्दुस्तान लीवर के सभी उत्पादन लक्स, लाइफबॉय, मोती, पियर्स, रेक्सोना, लिरिल, जॉनसन बेबी सोप, पॉण्डस, डेटॉल, नीको, केमे, ब्रीज, डोव, जय, ओके, क्लियरसिल, हमाम, मार्गो	चंद्रिका, केश निखार, मैसूर संदल, बेबी सोप, निरमा के उत्पादन, हिमानी, सिन्थॉल, मेडिमिक्स, नीमारोज, स्वस्तिक संतूर, मार्वल, खादी व ग्रामोद्योग भवन व लघु उद्योग के उत्पादन, वतन

३. कपड़े धोने, वर्तन माँजने, गर्म कपड़ो की धुलाई की आदि के साबुन

एरियल, सर्फ, रिन सन–लाइट, चेक, व्हील, हार्पिक, विम, सर्फ एक्सेल,ईजी	निरमा, ५५५ बार,विमल,फेना, हीपोलीन, गोदेरेज, घड़ी, डॉक्टर, टीम २०००, साँची, परी टाटा केम, ओडोपीक, टाटा शुद्ध, रिविल, सांई बाबा, टी–सीरिज, जेन्टील, गोदरेज डीप, ईजी आदि

४. शेविंग ब्लेड

७ ओ क्लॉक, विल्टेज, एरास्मिक, जिलेट, विलमेन	ग्लेजेण्ट, लेजर, सुपर मेक्स, टोपाज, सिल्वर, एस्क्वायर, अशोक, भारत

५. शेविंग क्रीम

ओल्ड स्पाइस, पामोलिव, नीविया, डीयल डेनिम	ईमामी, वि–जॉन, गोदरेज, पार्क एवेन्यू, प्रीमियम, लघु उद्योग के उत्पादन

६. ऑफ्टर शेव लोशन

ओल्ड स्पाइस, पॉण्डस, पामोलिव,	पार्क एवेन्यू, इमामी, एन्टी– सेप्टीक क्रीम

नीविया, ब्ल्यु स्टेटस, डेनिम

जैसे—बोरो प्लस, बोरोलीन, प्रीमियम

७. नील

राबिन ब्लू, स्काई लार्क, वूलवाश, टीपाल, सनग्लो

सर्वोत्तम : फिटकरी पानी के घोल से अच्छा कोई लोशन नहीं है।

८. टॉयलेट क्लीनर

हार्पिक, लाइजोल, फिनायल

अशोक, रूबी, चमको, चमक, उजाला

९. काँच साफ करने के लिये

हरटल प्लस, बंडर ग्लास, कोलीन

सेनी—फ्रेश, बंगाल केमिकल, डॉक्टर पानी और अखबार का कागज

१०. सौंदर्य प्रसाधन सामग्री व पावडर

बिलक्रीम, ओल्ड स्पाइस, पॉण्डस, नीविया, फेयर एण्ड लवली, रेवेलान, क्लिअरसिल, ब्लूसील, वेसलीन, रेक्सोना डियोडरेन्ट, लेक्मे, जॉनसन बेबी पावडर, नायसिल, लिरिल, डेटॉल, क्लियरटोन नाइसिल, चार्मिस, एन फ्रेंच, आयल आफ ओले, इम्पीरियर लेदर, याडले

इमामी, हिमानी, गोल्ड, बोरो प्लस, नाईल, केन्थ्रेडाईल (हेयर ऑईल), विकोटरमरिक हिमानी, वाटिका, श्रृंगार, डाबर आँवला केश तेल, लोटस, हर्बल, बलसारा, पॅराशुट, हेयर एन केयर, सिन्थॉल प्रीमियम

११. शेम्पु

हैलो क्लीनिक व सनसिल्क के सभी उत्पादन, लक्स, आर्गेनिक्स, जॉनसन, मेडिकर, भ्रिंगाल, अल्ट्रा डयूरेक्स, हेड एण्ड शोल्डर

अयूर, मेघदूत, गोदरेज, शिकाकाई, वेलवेट, आर्निका, नाईल, केश निखार, स्वस्तिक, शिकाकाई, हेयर एण्ड केयर, विप्रो, शिकाकाई खादी व ग्रामोद्योग भवन के शेम्पू, सतरीठा

१२. चाय व कॉफी

ब्रुक बॉण्ड (रेड लेबल), लिप्टन टाइगर, ग्रीन लेबल ताज, पोलसन, ताजा, सरगम, गुडरिक, डबल डायमण्ड

टाटा टी, ब्रह्मपुत्र, लालघोड़ा महाराजा, आसाम, गिरनार, अप्सरा, हँसमुख, धनसेरी व अन्य खुली चाय टाटा केफे, एम.आर.कॉन्टीनेन्टल कॉफी, इण्डियन कॉफी, राय एण्ड कम्पनी

१३. शर्बत, पेय

लहर पेप्सी, ७ अप, किसान, थम्स अप, कोका कोला, गोल्ड स्पॉट, हारवेस्ट, फेन्टा, मिरिन्डा, लिम्का, टीम

लस्सी, गन्ने का रस, फलों का जूस, दुग्ध संघ का मीटा दूध, छाछ, रूह ऑफजा, नींबू पानी, रसना, शर्बत—ए—आजम,

	हल्दीराम बी.डी.एम., गुरूजी

१४. आइस्क्रीम

क्वालिटी वॉल्स	टॉप एण्ड टाउन, दिनशॉ, वाडीलाल, अमूल

१५. चॉकलेट, बिस्किट

ब्रिटानिया, नेस्ले, एक्लेयर, विक्स, पेरीस, लोटस, चोकोपाई, किट केट, डबल मिन्ट, क्लोरेट, केडबरी के सभी उत्पादन, साराली	पारलें, केम्पको, प्रिया गोल्ड, रावलगाँव, बेकमेन, विन्डसर, क्राउन, आनन्द, माडर्न वैसे चॉकलेट खाना हानिकारक है। सर्वोत्तम : बच्चों को गुड़, चना, मिश्री खिलाएँ। गुड़ सर्वश्रेष्ट रक्तशोधक है।

१६. शिशु आहार, दूध पावडर

मिल्क मेड, सेरेलेक, फेरेक्स, नेस्ले, लेक्टोजन, कॉम्पलॉन, एवरीडे	अमूल, अमूल्या, सागर, इण्डाना, सपन, मिल्क केयर, अमन, दोआवा

१७. टॉनिक

आनिकस्प्रे, बोर्नविटा, हार्लिक्स, बूस्ट नेस्टम, ग्लेक्सो, माइमो (नेस्ले)	मोल्टोवा, न्यूट्रामुल, च्यवनप्राश वैसे शिशु के लिये माँ के दूध से अच्छा कोई आहार नहीं होता सर्वोत्तम टॉनिक : केला या एक गिलास दूध में दो चम्मच शहद डालकर पियें। शुद्ध शहद, खादी व ग्रामोद्योग भंडार पर भी मिलता है।

१८. चटनी, अचार, सॉस, कस्टर्ड, नूडल्स

मैगी, किसान, ब्राउन एंड पालसन, मैगी नूडल्स	पान, इंडाना, निलॉन्स, प्रिया वेकफील्ड आर.के.रूचिका, कृषि, रसनास्प्रेड सिल मेकर नोगा, बतरा, टॉप रेमन, सेलर्स, मधुर

१९. आलू चिप्स व मिक्चर

रफल्स, लेज, लहर हास्टैस	मनोहर, हरीश, प्रकाश, अनमोल, बीकाजी, आकाश व हल्दीराम

२०. खाद्य तेल

डालडा, सनड्राप, क्रिस्टल, फ्लोरा	अमृत, गगन, धारा, कृति, पोस्टमेन, सूर्या, अप्पु, सनफ्लावर, मारुति

२१. शुद्ध व वनस्पति घी

अनिक, एवरिडे, फार्क फ्रेश

खजुराहो, साँची, भास्कर, अमूल, सोयूम रथ, सपन, स्वीकार, संप्रति, पसंद

२२. माचिस

टिक्का, होमलाईट, विमको, शिप

चाबी, ५० पैसे, किसान आदि

२३. नमक

किसान, अन्नपूर्णा, केप्टन कुक

टाटा नमक व अन्य बर्गर आयोडिन खाद्य नमक

२४. Pharmaceutical दवाई कम्पनियाँ

Glaxo, Pfixer, Sandox, Ciba-Giegy Boehringer, Ameriacan Labs, Uplhor Smithkline-Beecham, Jaohnson & Johnson, Parke-Davis, Rhone Poulenc, BASF Pharma, Bayer, American Remedies, Cynamid, Duphar, Ethnor, German Remedies, Geoffry Manners, Hoechst, May & Baker, Merck, Roussel, Roche, Wallace, Burroughts Wellcome, Rekitt & Coloman, P & G.

Alembic, Dr. Reddy's Laboratories, Cipla, Cadillam, Torrent, Themis-Biosun, Sarabhai Chemicals, Troikka, Adbroit, Alidac, Alkem Biochem, Blue Cross, Concept Pharma, C.F.L. Pharma, Deys, Deep Pharma, Geno, Hal, Helmetal, IDPL, IPCA, Indoco, Jagson Pal, Lyka, Kopran, Lupin, Nicholas Piramal, PCI, Ranbaxy, Pharmed, Ralls, Stadman, Stancare, Stangen, Sun Pharma, S.G. Pharma. TTk

२५. रेडिमेड कपड़े

रेंगलर, नाईक, डयुक, एडिडास, न्यूपोर्ट, प्युमा, एरो, ली, हेनरी, हिल, पीटर इंग्लेंड एलन सोली

रेमण्ड, मफतलाल, बॉम्बे डाइंग, पार्क एवेन्यु, रिलायंस, रफ एण्ड टफ, ग्रेसिम, ट्रिगर जींस

२६. जूते व पॉलिश

बाटा, पावर, नार्थ स्टार, प्यूमा, नाईक, चेरीब्लासम, किवी, वुडलेण्ड, एक्शन

लिबर्टी, लखानी, विन्टर, रूपानी, एकता, हुर्षी

२७. पुताई वाले रंग

डयुलक्स, बर्जर, नैरोलक, सुपीरियर एस डी आई, रेमिंगटन

एशियन पेन्ट्स, शालीमार, स्पार्क, क्वालिटी, टचवुड, सुपरलक

२८. स्टेशनरी

एस. डी. आई. रेमिंगटन

कमल, भारत, डी.पी. खोडे मोदी नटराज, लायन, अशोक डायमंड, किशोर अन्य उत्पादन

२९. बाल पेन व पेंसिल

रेनाल्ड, पारकर, निकलसन, ओथे एडजेल पेन, फ्लेयर, राइटर, लिंक, मित्सुबुशी, युनिबाल, लक्जर, रोटोमेक

सेलो, टुडे, एम्बेसेडर, केमलिन, नटराज, कमल

३०. खिलौने/ग्रीटिंग कार्ड

बार्बी, लियो, आर्चीज, हालमार्क

आनन्द, शोभा, त्रिमूर्ति, भारत शबनम, पेपर–रोज आदि।

३१. विजली के पंखे बल्ब, टयूबलाईट, बैटरी, सेल

जी.ई.सी., रैलीज, जीप, निप्पो, जोकवना, फिलिप्स, जी.ई. विप्रो

ओरिएण्ट, सिन्नी, खेतान, पोलर, बजाज, एवरेडी, बीपीएल, ऊषा, इलेक्ट्रॉन, बगाल लैम्प्स, सीमा, सूर्या, एन्कर प्रकाश, मैसूर, हिन्दुस्तान लैम्प्स

३२. ऑडियो कैसेट

क्रेसेन्डो, सोनी, मेग्रासाउंड, मेक्सेल

टी सीरिज, एच.एम.वी. मेल्ट्रेक, वीनस, टिप्स

३३. सेनेटरी नेपकिन

केयरफ्री, व्हिसपर, स्टेफ्री, हगीज

साफ्ट टच

३४. घड़ियाँ कम्प्यूटर फ्लापी

सिटीजन, राडो, ओमेगा, सीको, मैक्सेल, सोनी, ३ एम

एच.एम.टी., टाइटन, अजंता–ऑरपेट, माइक्रो, एमकेट

३५. टी.वी., फ्रिज

एल.जी., केल्वीनैटर, व्हर्लपूल, नेशनल

गोदरेज, आल्विन, वी.पी.एल. बूटी, बजाज

३६. वाशिंग मशीन, गीजर, मिक्सी, म्यूजिक सिस्टम होम एप्लयांसेस

फिलिप्स सिंगर, रेलीमैक्स, जी.ई. सैमसंग, सोनी, सनसुई, शार्प, डेबु, आइवा, कॉस्मिक, ओनिडा

क्राम्पटन, महाराजा, गोपी, सुमित, बजाज, वेस्टन आहूजा, पायोनीयर, क्राउन, टी सीरीज, यूनीसाउंड वीडियोकोन

३७. फोन सेट

पेना फोन, पेनासोनिक, सैन्यो

ऑरपेट, टाटा, आ.टी.आई.

३८. लागेज अटैचियाँ

सेम्सोनाइट	वी.आई.पी. एरिस्टोक्रेट

३९. टायर

डनलप, फायरस्टोन, ब्रिजस्टोन, गुडईयर	सीएट, एम.आर.एफ., मोदी,टी.वी.एस जे. के., आपोलो, विक्रांत, मोदीस्टोन

४०. इंजिन आयल

शैल, केयट्रसेन, टाटा–ब्रिटिश, मार्टीन,	सर्वो

४१. मच्छर मार

गुडनाईट, जेट, बैगॉन	केस्पर, कछुआ, ओडोमास, फिनिट

विदेशी कम्पनियां आर्थिक उदारिकरण नीति का लाभ उठाकर भारत में अपना सामान बेचकर प्रतिवर्ष लगभग ६० हजार करोड़ रूपये की आर्थिक लूट कर रही हैं। इनकी लूट में सहभागी होना क्या राष्ट्र द्रोह नहीं है? आज ही संकल्प करें कि स्वदेशी सामान ही खरीदेंगे और स्वदेशी सामान ही बेचेंगे।

❁❁❁❁❁

- ओम् भुर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
  भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो न प्रचोदयात्।।
- ओम त्रयम्बकम् यजामहे सुगन्धिम् पुष्टि वर्धनम्।
  उर्वारूकमिव बन्धनान् मृत्यो मुक्षीय मा अमृतात्।।
- ओम् असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय,
  मृत्यों मा अमृतंगमय्।

कुछ अन्य प्राणायामों द्वारा जप, ध्यान व चिकित्सा

तैयारी : शौच, दातुन, व्यायाम एवं स्नानादि से निवृत होकर किसी शुद्ध एवं एकान्त स्थान पर आसन लगा कर बैठें। सुखासन, सिद्धासन, पदमासन, बज्रासन आदि ध्यान के आसन हैं। सुविधानुसार इनमें से किसी एक को लगाएं और तर्जनी (Index) अंगुली के सिरे को अंगूठे के सिरे के साथ मिला कर हल्का सा दबाव दें अर्थात ध्यान/ज्ञान मुद्रा बना कर बैठें। रीढ़ व गर्दन को बिल्कुल सीधा रखें। गहरा श्वास ले कर धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण करें। इस प्रकार तीन बार ओ३म का, तीन बार गायत्री मंत्र का, तीन बार त्रयम्बकम् यजामहे मंत्र का, तीन बार असतो मा सदगमय् उच्चारण करें। पश्चात् निम्न प्राणायामों को करते हुए ओम् का जप करें।

(1) **भस्त्रिका प्राणायाम् :** गहरा श्वास भीतर लेकर वेग से बाहर छोड़ दें, ऐसे लगातार दो मिन्ट तक आराम आराम से करें। भीतर ओ३म् का जप चलता रहे।

(2) **कपाल भाति प्राणायाम :** श्वास को वेग से बाहर छोड़ते हुए पेट को अंदर सिकोड़ें। ऐसे दस मिन्ट तक करें। भीतर ओ३म् का जप चलता रहे। थक जाएं तो कुछ क्षण तक बीच बीच में रूक सकते हैं।

(3) **वाह्य प्राणायम् :** गहरा श्वास लेकर वेग से गहर फेंके और कुछ क्षण बाहर ही रोके रखें, घबराहट होने पर धीरे–धीरे अन्दर लें। इस प्रकार तीन बार करें। बाहर रोक कर पेट को अन्दर करें, ठोडी को छाती के साथ लगाएं, मूलाधार को उपर सिकोड़ें।

(4) **अनुलोभ-विलोम प्राणायाम :** नासिका के दायें छिद्र को बंद कर बायीं नासिका से गहरा श्वास भीतर लें और पुनः वायीं नासिका को हाथ से बंद कर दायी नासिका से श्वास को छोड़ें। इस प्रकार क्रमशः दस मिन्ट तक लगातार करें। भीतर ओम का जप करते हुए भीतरी शक्तियां जगने की प्रार्थना करें।

(5) **भ्रामरी प्राणायाम :** दोनों हाथ की कनिष्किा अंगुली (Little Finger) माथे पर, बीच की तीन तीन अंगुलियां आखों पर और अंगूठा कानों में रखकर भीतर ही भीतर ओ३म् का उच्चारण करें। भ्रमरे की नाईं गूंज कुछ समय तक होने दें। इस प्रकार पांच बार करें।

(6) **उद्गीथ प्राणायाम् :** गहरा लम्बा श्वास भीतर लेकर छोड़ते हुए धीरे धीरे

ओइम् का उच्चारण करें इस प्रकार पांच बार करें। ओम ध्वनि संपदन से ब्रह्माण्ड को गुंजाने का प्रयत्न करें।

(7) **मौन साधना :** मौन होकर साक्षी भाव से आती जाती श्वास को देखें और ओम् का जप साथ – साथ करते रहें। इस स्थिति में सुविधानुसार 15 मिन्ट, 30 मिन्ट अथवा एक घण्टे तक बैठ कर ध्यान करें। (ध्यान काल में वौद्धिक स्तर पर प्रलय जैसी स्थिति बनाएं तो अधिक लाभ होगा– जैसे चहूँ ओर घोर अंधकार है, शून्य आकाश है, मैं–मेरे पन का कोई प्रश्न नहीं, सत्य–रज–तम प्रकृति अपनी साम्यावस्था में बिखरी पड़ी है, सब जीवात्माएं सुषुप्ति अवस्था में पड़ी है, सब ओर बस अखण्ड एक रस परमात्मा ही परमात्मा है) पश्चात् हाथों को रगड़ कर आंखों पर रखें और धीरे–धीरे आंखें खोले ईश्वर को धन्यवाद करते हुए, सब के मंगल की कामना करते हुए, दिन भर यम नियमों के पालन का संकल्प लेते हुए उठें। पश्चात हाथ पैरों को खूब रगड़ें, हास्य प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, ताड़ासन, चक्रासन, मन्डूकासन, बज्रासन एवं जोड़ों, गर्दन व आखों के सूक्ष्म व्यायाम करें। उज्जायी प्राणायाम में गले से, तालू को उपर को खींचते हुए ऊँ. ऊँ. ऊँ. की ध्वनि अंदर ही अंदर करें थोड़ा रोकें और दायीं नाक से छोड़ें। श्वांस अन्दर भर कर प्रारम्भ करें।

सावधानियाँ : विधि, समय, संकल्प, ईश्वर पर दृढ़ विश्वास, शुद्ध वायु, खाली पेट, हल्का भोजन, भोजन के पांच घण्टे बाद, प्रसन्नचित, सहजतापूर्वक, आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य, आदि नियमों का पालन करें। रोगी आराम–आराम से करें। हृदय रोग, उच्च रक्तचाप व गले दर्द के रोगी वाह्य प्राणायाम न करें। मासिक धर्म व गर्भाधान में न करें। आंखे बंद रखें, ओम् का जप छूटने न पाए।

लाभ : (1) जीवन का दिव्य रूपान्तरण, पृथिवी की संजीवनी।
(2) पूर्ण चिकित्सा विज्ञान (Complete Medical Science)
(3) योग की शरण में जाने से ही समाज, राष्ट्र व विश्व में शान्ति संभव है।
(4) सब रोगों का समूल नाश (All in one)
(5) प्राणायाम् : निःशुल्क स्वास्थ्य एवं जीवन बीमा है।
(6) शरीर, मन, बुद्धि, प्राण, आत्मा व एकाग्रता का विकास होता है।
(7) तन, मन की अकड़ ढ़ीली होती है।
(8) स्वस्थ व दीर्घायु प्राप्त होती है।
(9) निष्क्रय कोषिकाएं सक्रिय होने लगती हैं।
(10) मूला शक्ति का उर्ध्वागमन व चित्त वृतियों का निरोध होता है।
(11) 4–शरीर, 5–कोष, 5–प्राण, 5–उपप्राण, कोशिकाएं, ज्ञान तन्तु सबल

होने लगते हैं। आत्मबल व शारीरिक बल बढ़ने लगता है। काम, क्रोध आदि विकारों व वासनाओं का दमन होने लगता है। जीवन के तीन स्तम्भ–आहार–निद्रा व ब्रह्मचर्य सुदृढ़ होने लगते हैं।

(12) शरीर के 10 खरब सैल व 20 लाख स्वेद ग्रन्थिया, फेफड़ों की लगभग 7 करोड़ 30 लाख कोशिकाएं, मस्तिष्क के लगभग एक लाख ज्ञान तन्तु सक्रिय होने लगते हैं। कपाल की भात्ति (आभा) में वृद्धि होने लगती है, अनावश्यक भूख नियंत्रण में होती है। अतिरिक्त भार तीव्रता से कम होने लगता है।

(13) प्राणायामों से ठीक होने वाले कुछ रोग इस प्रकार हैं :– मोटापा, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, दिल की नाड़ियों के अवरोध, दमा, जोडों के दर्द, सिर दर्द, निराशा, हाथी पांव (Filaria), अंगो का काला पड़ना, अगों में कम्पन, पुरस्थ ग्रन्थि रोग, कैंसर, बांझपन, अनियमित मासिक धर्म, शुक्राणुओं का कम होना या न होना, फोड़े, गांठें, गुदा या बच्चेदानी का बाहर निकलना, थाइराईड, हर्निया, थालासीमिया, अंतड़ियों की सूजन मांसपेशियों की कमजोरी, विविध चमड़ी रोग, सफेद दाग, रक्त शिरायों का फूलना, विविध जिगर, गुर्दे, पित्ता व पैन्करीयाज के रोग, कब्ज, विविध दृष्टि रोग, (चश्में का छूटना), खर्राटे, बच्चेदानी की गांठें, लकवा, स्मरण शक्ति व एकाग्रता के रोग। प्रातः सायं मात्र तीस मिन्ट प्राणायाम करने से 8–10 दिनों में ही 8–10 किलो भार कम होते देखा गया है, 5–6 मास के अभ्यास से दिल के अवरोध शत–प्रतिशत दूर होते देखे गए हैं एव निष्क्रय गुर्दे सक्रिय होते देखे गए हैं।

नोट : रोगों को दूर करने में कपाल भात्ति सब से अधिक प्रभावशाली हैं। स्वामी रामदेव जी ने इस पर बड़ी खोज की है। उसी पर आधारित हमारा यह लेख है।

सकारात्मक विचार : ध्यान व जीवन में सफलता के लिए सदैव सकारात्मक विचारों का चिन्तन करें। प्राणायाम् करते समय भी निम्न प्रकार के भाव मन में बनाए रखें।

- मैं योग की शरण में जा रहा हूँ– योग शरणं गच्छामि।
- "उतिष्ठ जागृत प्राप्य वरान् निवोधत"–मैं इस वेद संदेश का पालन कर रहा हूँ।
- मैं प्राण को, प्रणव को, उर्जा को दिव्य शक्तियों का धारण कर रहा हूँ।
- मैं देह को देवालय बनाऊँगा।
- मैं ईश्वर पुत्र हूँ, मैं ब्रह्माण्ड के अधिपति का पुत्र हूँ।
- मैं कभी निराश नहीं होऊँगा–ईश्वर ने मुझे, ज्ञानेन्द्रियाँ, कर्मेन्द्रियाँ, मन, बुद्धि,

उदर रेखाएं (Linings on the obdomen after delivery), हृदय की नाडियों के अवरोध (Blockage), प्रोसट्रेट (Prostrate enlargement) विभिन्न प्रकार की गाठें, गैगरीन (Gangrene), कैंसर, , मासिक धर्म अनियमतताएं (Irregular menses), हाथी पांव, मस्से आदि रोगों का ठीक होना। इसके अतिरिक्त मूला शक्ति का उर्ध्वगन होता है एवं कपाल के तेज में वृद्धि होती है।

(3) वाह्य प्राणायाम - मूलाधार शक्ति का उर्ध्वागमन न पेट के समस्त अङ्गों की मालिश। गर्भाशय व बड़ी आंत के नीचले भाग (Rectum) का बाहर निकलना (Pralopse), थाईराइड के रोगों का उपचार, हर्निया (Hernia), शुक्राणुओं का कम होना या न होना, Infertility Thalacemia, Colitis, Ulcerative colitis में आश्चर्यजनक लाभ।

(4) अनुलोम-विलोम - दमा, हाथ पैरों में कम्पन, मांसपेशिओं का कमजोर पड़ना (Muscular dystrophy), चर्म रोग, सोरायसीस (Psoriasis), मस्तिष्क की गांठ (Tumour) आदि रोगों का ठीक होना भीतरी शक्तियों का जागरण, शुद्ध उर्जा का संचार, मन अन्तरमुखी, निर्मल व शांत, क्रोध–विकार–वासनाओं का दमन, सफेद दाग व शिराओं की सूजन (Leucoderma, Varicose veins) में अदभुत लाभ।

(5) उद्‌गीथ-प्राणायाम एवं मौन जप - ईश्वर का साक्षात्कार अर्थात ईश्वर के ज्ञान, बल व आनन्द की प्राप्ति। शक्ति, भक्ति, उर्जा व आत्मबल में वृद्धि, आहार–निद्रा–ब्रह्मचर्य स्तम्भों का सुदृढ़ होना, दिव्य तेज/आभा का ललाट पर आना, विवेक ख्याति की प्राप्ति।

(6) उज्जायी प्राणायाम - ऊं ऊं ऊं की ध्वनि से श्वास अन्दर भरें, थोड़ा रोकें, फिर दाई नासिका से छोड़ें। थाईराइड, खर्राटें आदि रोगों का उपचार इससे होता है।

(घ) विभिन्न प्राणायामों में विभिन्न प्रार्थनाएं :–

(1) भस्त्रिका : प्रभो! शक्ति दो, भक्ति दो, ऊर्जा दो, सद्‌बुद्धि दो, जीवन मुक्त अवस्था दों।

(2) कपाल भाति : प्रभो् सब रोग, विकार, क्लेश मिटा दो।

(3) वाह्य : प्रभो! मुझे उर्ध्ववेता ऋषि बना दो।

(4) अनुलोम–विलोम : प्रभो! मेरी भीतरी शक्तियां जगा दो।

कुछ आयुर्वेदिक चमत्कारी दवाएं एवं विधियां

(1) मोटापा एवं मधुमेह - (क) प्रातः दुपहिर सायं एक एक पत्ता अश्वगंधा के पौधे का खा लें। खाने से पहले धो लें, मसलकर गोली बना लें और थोड़े गर्म पानी के साथ निगल लें। एक घण्टे बाद जल लें। तीन दिन तक ऐसा करें और पन्द्रह दिन बाद पुनः तीन दिन तक ऐसे ही पत्तों का प्रयोग करें। एक मास तक अन्न, नमक और ठंडा पानी न लें। ज्यादा भार हो तो पन्द्रह दिन तक पत्तों का प्रयोग करें।

(ख) करी पत्ता, सफेद पेठा, सोयाबीन, शहद, कचनार गुग्गल की प्रातः सायं दो दो गोलियां, मेदोहर वटी की दो–दो गोली सुबह शाम।

(ग) साबुत मूंग, चावल, गेहूं, बाजरा प्रत्येक 500 ग्राम लेकर मिक्सी में पीस लें। इसमें 50 ग्राम सफेद तिल और 20 ग्राम अजवायन दोनों बिना पीसे मिलाएं। ऐसे 50 ग्राम दलिए को 14 गुना पानी अर्थात 700 ग्राम में पकाएं। जब जल सूख कर उषमा की तरह हो जाए, उसमें नमक, मिर्च, धनियां मिला कर खाएं। लगभग एक मास तक इसका प्रयोग करें। इस दलिये के साथ शाक–सब्जीयां रूचि अनुसार ली जा सकती हैं। यह शर्करा रोग में भी उपयोगी है।

(घ) कपाल भात्ति, अग्निसार क्रिया (श्वास को बाहर रोककर उदर को तीव्र गति से भीतर की ओर बार–बार संचालित करना), सूर्यमुद्रा अर्थात अनामिका (Ring Finger) को अंगूठे की जड़ में लगाकर धीरे से 5–10 मिन्ट तक दबाने आदि से भी बड़ा लाभ होता है।

(ङ) खानपान में चाय, काफी, कोल्ड ड्रिंक्स, नमक, मीठा, तला, भुना, मांस, अण्डे शराब आदि बिल्कुल न लें। भोजन के तुरन्त बाद गर्म पानी छोटे–छोटे घूंट से पीएं। (भार कम हो तो अश्वगन्धा की जड़ का पाऊडर लें जो बाजार से मिल जाता है)

(च) मधुमेह (Diabetes) : नीम के पत्तों का रस, खीरा–करेला–टमाटर तीनों का रस, हारशिंगार व सदाबहार के पत्ते व फूल, कुटकी का आधा चमच सभी खाली पेट पानी के साथ लें। उक्त दलिया, कपाल भाति व मण्डूकासन का प्रयोग प्रतिदिन करें (मण्डूकासन में दोनों मुठ्ठियां नाभि पर रख कर सांस छोड़ते हुए आगे को झुकना होता है। जामुन के पत्ते व फल भी बहुत लाभदायक है।

(2) पत्थरियां (पिताशय व गुर्दे की) : पत्थर चटा के 3–3 पत्ते सुबह–शाम गर्म जल से लें।

(3) गुदा व योनि का बाहर निकलना (गुदा भ्रंश–योनिभ्रंश – Rectum & uterus prolapse) : चांगेरी के 40–50 पत्ते धोकर खाएं। (तीन तीन पत्तों का समूह, खट्टे मीठे स्वादिष्ट–चटनी भी बना कर खा सकते हैं। सुखा कर पाऊडर भी ले सकते हैं)

(4) मांसपेशिओं का सूखना (Muscular Dystrophy) : अश्वगन्धा, श्वेत–मूसली व शतावर बराबर मात्रा में लेकर पाऊडर करें और उसका 1–1 चमच प्रातः सायं गर्म पानी से लें।

(5) गुर्दों का निष्क्रय होना (Renal failure) व अन्य गुर्दे के रोगों में :

(क) पीपल की छाल एंक दो चमच लें। उसे एक किलो जल में पकाएं जब दो सौ ग्राम रह जाए तो छान कर सुबह खाली पेट पिलाएं। शाम को खाने से पहले पिलाएं। लगभग एक मास तक ऐसे ही प्रयोग करें। उसमें सर्वकल्प क्वाथ एक चमच मिला सकते हैं।

(ख) पुनर्नवा, मकोंए बीज, वरूण छाल, पोखरी दाना सभी बरांबर मात्रा में ले, कुटकर उवालकर काढ़ा बना लें और प्रयोग करें।

(6) बवासीर (Piles) : (क) नाग तोड के 3–3 पत्ते प्रातः सायं (सभी प्रकार के रक्त स्राव में)।

(ख) गाय के दूध को उबाल कर ठंडा कर लें और उसे मुंह के पास रख कर उसमें नींबू निचोड़ें और तुरन्त पी लें। प्रातः खाली पेट एक सप्ताह तक प्रयोग करें (नींबू को निचोड़ने से पहले उसे हाथ में लेकर ग्यारह बार गायत्री मंत्र का पाठ करें)

(ग) छिलका उतार कर थोड़ा केला लें, उसमें चने के दाने जितना कपूर डालकर निगल लें। खाली पेट एक सप्ताह तक प्रयोग करें।

(घ) फिटकरी की भस्म पानी में घोल कर लें।

(7) दांतों का मंजन : फिटकरी भस्म, हल्दी, नीम या बबूल की छाल या पत्ते प्रत्येक 100 ग्राम लें, उसमें 20 ग्राम सेंधा नमक, 20 ग्राम लौंग 100 ग्राम त्रिफला 50 ग्राम तुमरू बीज मिला लें। ये मिश्रण प्रयोग करने से दांत व

मसूड़े साफ और मजबूत बनते हैं। (फिटकरी भस्म–फिटकरी को पतीले में गर्म कर फुला ले और पीस लें) पाऊडर कर कपड़े से छान लें, बीच वाली अंगुली से मसूड़ों दातों पर मसलें। 10 मिनट बाद कुला करें।

(8) **डेंगू बुखार व प्लेटलैट सैल में कमी होना :** गिलोय की लगभग एक फुट लम्बी डंडी लें। उसे कूटकर उसका रस निकाल कर प्रतिदिन लें। सुदर्शन घनवटी 2–2 गोली प्रातः सायं लें। गेहूँ का ज्वारा, लौकी का रस भी बड़ा लाभदायक है।

(9) **हैपेटाइटस बी (Hepatitis B) पीलिया व जिगर के अन्य रोगों, रक्त की कमी, रक्त कैंसर में** भूमि आंवला, पुनर्नवा लता का मूल, शौना पेड की छाल कोष्ठ में लिखी मात्रा में लें। थोड़ा जल मिला कर कूट कर रस निकाल लें। कुछ दिन तक प्रयोग करें। बारीक कपड़े से छान कर दिन में 2–3 बार लें (भूमि आंवला 20 ग्राम, शौनाक की छाल 50 ग्राम, पुनर्नवा की जड़ एक फुट)

10. **मुंह में छाले :** नीला थोथा दशग्राम व फिटकरी दश ग्राम लें। दोनों को पृथक–पृथक तवे पर अच्छी तरह भून लें, बारीक पाऊडर कर लें, उसमें 1–2 ग्राम जल मिला कर छालों पर लगाएं। मुंह के पानी को बाहर फेंके। अन्दर न जाने दें। दिन में दो बार लगाएं।

11. **पेट में जलन (Acidity) :** • कपाल भाति प्राणायाम व कुंजल करें। कुंजल में 2–3 गिलास गुनागुना पानी पीकर (सुबह खाली पेट) उल्टी करें।

- गिल्ले कपड़े की पट्टी नाभी के उपर रखें और उपर सूखा कपड़ा बांध लें। लगभग आधे घण्टे तक रखें। इसे ठंड़ी पट्टी भी कहते हैं।
- पीपल की छाल 500 ग्राम, नीम छाल 500 ग्राम, गोखरू दाना 100 ग्राम, पुनर्नवा 100 ग्राम, सब को मिला कर एक किलो पानी में उबालें। जब दो सौ ग्राम रह जाए तो छान कर 1–1 चमच प्रातः सायं लें।

12. **नाक बंद (Nasal Blockage) :**

- हाथों और पैरों की अंगुलियों के सिरों को 2–3 मिन्ट तक दबाएं।
- गाय का घी गर्म कर, सिर थोड़ा नीचे कर नाक के छिद्रों में 5–6 बूंद टपकाएं।
- काली मिर्च का प्रयोग करें। मुंह में 2–3 काली मिर्च डाल लें।

(13) काला मोतिया (Glaucoma), नजर में कमी व अन्य नेत्र रोगों, (Eye Flu, Night Blindness, Double Vision etc.) :

- मेथी का प्रचुर मात्रा में प्रयोग करें। नेक टाई का प्रयोग न करें।
- महात्रिफला घी एक चमच प्रातः सायं गाय के दूध के साथ लें।
- आंवले का मुरब्बा व चूर्ण प्रतिदिन लें।
- मुक्ता शुक्ति भस्म : 10 ग्राम, आंवला की रसायन – 200 ग्राम, सप्तअमृतलोह भस्म–20 ग्राम, (तीनों का योग 10+200+20–230 ग्राम), तीनों को पाऊडर बना लें। एक चमच खाली पेट जल के साथ लें। इस योग में रस–राग रस दो ग्राम व मोती पिस्ती दो ग्राम मिलाने से अधिक लाभ होता है। गाय का दूध पीने से दृष्टि बढ़ती है, मात्र गाय पर हाथ फेरने से भी आखों की दृष्टि अच्छी होती है। बच्चों को योग का आधा चमच ही दें।
- अदरक, सफेद प्याज, नीबूं का रस 10–10 ग्राम लें, कपड़ा छानकर उसमें 50 ग्राम शहद मिलाएं 1–1 बूंद दोनों आखों में डालें। बच्चों के लिए एक चमच गुलाव जल में 5 बूंद मिला लें।

14 ह्रदय अवरोध (Heart Blockage) में लौकी का रस 50–100 ग्राम प्रतिदिन प्रातः खाली पेट लें।

15. गदूद का बढ़ना (Prostate Enlargement) मुत्र–रोग व गूर्दे की पत्थरी में पुनर्नवा का रस लें। चन्द्रप्रभावटी की 1–2 गोली प्रातः सायं।

16. कैंसर (क) 100 ग्राम गोमूत्र को तांबे के पात्र में पका लें, जब चौथाई रह जाए उतार लें, पकाते समय कुछ नीम के पत्ते डाल लें। यह आखों के रोगों व काला मोतिया में भी लाभदायक है।

(ख) गोमूत्र अर्क (विशेषता देशी गाय का मूत्र)

(ग) गेहूं का ज्वारा – 50 ग्राम एवं गिलोम का रस – 50 ग्राम (गेहूं के ज्वारे के लिए सात गमलों में 100–100 ग्राम गेहूं तीन–तीन दिन के अंतर से वोएं। एक सप्ताह पश्चात प्रथम गमले से ज्वारे को उखाड़ लें, उपर का हरा भाग तोड़ कर रस निकाल कर लें। इसी प्रकार अगले छः दिनों तक क्रमशः अगले गमलों से हरा भाग तोड़ कर रस निकाल कर लें)

(स्मरण रखें–कैंसर के लिए गोमूत्र व गेहूं का ज्वारा, हृदय के लिए लौकी का रस व अर्जुन की छाल)

17. मोटापा, कालिस्ट्रोल वृद्धि, कब्ज, गैस, ऐसीडिटी, कैंसर :–

50 ग्राम गोमूत्र में थोड़ा शहद मिला कर प्रतिदिन प्रातः खाली पेट पीएं

18. कमर दर्द (Sciatica) : सदाबहार अथवा हारशिंगार दोनों के 5–5 पत्ते खाने से यह रोग दूर होता है। शूगर भी नियत्रण में आती है। 15–20 दिन तक लें।

19. सन्तान के लिए : शिवलिग्ड़ी के बीज प्रतिदिन एक ग्राम तीस दिन तक लें। जब एक मास का गर्भ हो तब लेना प्रारम्भ करें।

20. सब प्रकार का दर्द (सिर दर्द छोड़कर) हल्दी, मेंथी, सौंठ तीनों बराबर मात्रा में लेकर पीस लें। एक–एक चमच सुबह शाम जल के साथ लें। लहुसन की 2–3 कली/तुरियां सुबह शाम जल के साथ लें।

21. Sinusitis (नजला, जुकाम):

- 100 ग्राम बादाम, 20 ग्राम काली मिर्च, 50 ग्राम खांड पीस कर मिला लें। सुबह शाम 1–1 चमच गर्म दूध के साथ रात्रि में सोने से पूर्व लें।

- बादाम गिरि 200 ग्राम, भूने चने 300 ग्राम, सौंफ 100 ग्राम, मगज (खरबूजे के बीज छीले हुए) 100 ग्राम, छोटी इलायची – 1 तोला, मिश्री – 200 ग्राम सभी को साफ कर मिक्सी में पीस कर पाऊडर कर लें। अलग–अलग पीसें तो अच्छा है। 1 चमच प्रातः सायं थोड़े दूध के साथ लें। लाल मिर्च आदि न लें।

- हल्दी व सौंठ दोनों का पाऊडर कर एक एक चमच प्रातः सायं दूध के साथ लें।

22. गैंगरीन (अंगो का काला पड़ना) : विधारा बेल के पत्तों पर गाय का घी लगा कर गैगरीन (Gangrene) के स्थान पर लगाएं।

23. स्त्री रोगों : गर्भाशय रोग, बन्धत्त्व, पुत्रउत्पति, गर्भ के समय, गर्भपात रोकने हेतु :–

(क) शिवलिंग्ड़ी के बीज 100 ग्राम, पुत्रजीवी की गिरी 100 ग्राम (बादाम

की तरह) लें। दोनों को पीस कर सुबह शाम खाली पेट 2–2 ग्राम जल के साथ लें।

(ख) स्त्री रसायन : 2–2 गोली प्रातः सायं गाय के दूध के साथ लें।

(ग) फलघृत : 1–1 चमच प्रातः सायं गाय के दूध के साथ लें।

(घ) 8–10 शीशम के पत्ते घोट कर पी लें, थोड़ा मिश्री डाल लें। धातु रोग, श्वेत प्रदर (Leucorehea) आदि में लाभदायक।

24. शुक्राणु की कमी (Infertility) पुरूषों के लिए :-

(क) शिलाजीत 1–1 बूंद दूध के साथ।

(ख) चन्द्र प्रभावटी 1–1 गोली दूध के साथ।

(ग) योनामृत : 2–2 गोली प्रातः सायं दूध के साथ लें।

25. मिरगी (Epilepsy)

(क) पीपल की दाढ़ी का चूरा एक चमच को एक गिलास पानी में पकाएं जब एक चौथाई रह जाए तब छान कर 2–4 मास तक पीएं।

(ख) मेधावटी : दो गोली प्रातः सायं दूध के साथ। बच्चों को एक गोली प्रातः सायं।

(ग) प्रवालपिशटी 10 ग्राम, मोती पिस्टी–5 ग्राम कुला भस्म 10 ग्राम, तीनों को मिला कर 60 पुड़िया बनाए, छोटा बच्चा हो तो 100 पुड़िया बनाएं। 1–1 पुडिया प्रातः सायं खाली पेट लें।

26. कब्ज : सुबह पानी पीकर कपालभाति प्राणायाम करें, त्रिफला / हरड़ चूर्ण लें, पानी पीकर चार आसन (शंख प्रक्षालन) करें, गिल्ली पट्टी, गिला कपड़ा पेट पर बांध कर प्रातः सायं अपना कार्य भी कर सकते हैं। तला, भूना, भिंडी, अरबी, आलू न लें,। अमरूद, पपीता लें। भूख होने पर ही भोजन लें। खाने के एक घण्टे बाद जल लें, खाने के साथ पानी न लें। खाना अच्छी तरह चबा चबा कर खाएं। बस्ती अर्थात सादे पानी का एनिमा प्रतिदिन लें।

27. जोड़ों की हड्डियों का घिसना (Osteoporosis) हल्दी 1–1 चमच प्रातः सायं दूध के साथ, शिलाजीत 1–1 बूंद प्रातः सायं, गुग्गल 1–1 गोली प्रातः सायं, लहुसन तुरी 2–2 प्रातः सायं जल के साथ लें। (योगराज / सिंह नाद, गुग्गल का ही प्रयोग करें।)

28. गंजापन, रूसी (Dandruff) : नारियल का तेल एक चमच, सुहागा एक चमच दोनों में, 1–2 चमच दही मिला कर लगाएं। तैतेया के छते का एक टुकड़ा 50 ग्राम नारीयल के तेल में पकाएं, जब काला हो जाए तो थोड़ी राई डाल लें और गंज पर लगाएं।

29. नकशीर (Epistaxis) : पीपल के पतों का रस नाक में डालें। फिटकरी की भस्म पानी में घोल कर लें।

30. होंठ फटना : नाभि के अन्दर सरसों का तेल लगाएं।

31. पैर फटना (विवाई) : सरसों का तेल – 100 ग्राम, देशी मोम (पीला) 50 ग्राम, कपूर पाऊडर–10 ग्राम मिला कर मलहम बनाएं और इसे पैरों में लगा कर उपर पट्टी बांध लें। शरीर कहीं से भी कटता हो वहां प्रयोग हो सकता है।

32. हरनीया (Hernia) व मस्से : आम, अमरूद, यूकलिप्टस व जामुन के 5–5 पत्ते लेकर एक किलो पानी में पकाएं। जब 100 ग्राम रह जाए तो पी लें।

33. थाईराइड व टांसिल (Thyroid & Tonsil) काचनार गुग्गल 2–2 गोली प्रातः सायं लें।

34. सामान्य जन्म (Normal delivery) के लिए अपामार्ग की जड़ को पेट पर रखें।

35. गोमूत्र : अनेक रोगों में उपयोगी जैसे : (क) Cirrhosis of liver, hepatitis B,C, other problems of liver, obesity, constipation, skin diseases, asthma, high cholestrol, heart brockage, cancer. हैपेटाइटिस बी, जिगर के अन्य रोग, मोटापा, कब्ज, चमड़ी रोग, दमा, कैंसर, हृदय अवरोध।

प्रयोग की विधि : 25–50 ग्राम प्रातः सायं खाली पेट कपड़े से छान कर लें। थोड़ा शहद भी मिला सकते हैं। लगभग एक मास तक प्रयोग करें। उपलब्ध न रहता हो तो एक किलो गोमूत्र को ग्यारह बार कपड़े से छान लें। उसमें 250 ग्राम शहद मिला कर फ्रिज में रख लें। तुलसी के पते भी डाल सकते हैं।

(ख) काला मोतिया (Glaucoma), सफेद मोतिया (Cataract) : तांबे के लोटे को नीबू से अच्छी तरह साफ कर लें। उसमें 400 ग्राम गोमूत्र लेकर पकाएं, जब 100 ग्राम रह जाए तो आंखों में डालें। बच्चों को डालना हो तो थोड़ा गुलाव जल मिला लें।

(ग) चमड़ी के रोगों, सफेद दाग, एक्जीमा, खुजली (Leocoderma, eczema, psoriasis) आदि में गोमूत्र, गोबर व नीम के पत्ते (कूटकर) मलहम बना कर चमड़ी पर लगाएं।

(घ) गाय का घी दूध अपने आप में पाचक है, इससे कालिस्ट्रोल कम होता है, कद बढ़ता है, स्मरण शक्ति तेज होती है। मधुरता, उत्साह, प्रेम, करूणा आती है, नेत्र ज्योति बढ़ती है।

36. एडी दर्द : 2–3 ग्राम मेथी प्रतिदिन लें।

37. सर्पदंश - पीपल के पत्ते में चूसने (Blotting Paper) की तरह बिष को चूसने की क्षमता होती है। सांप के काटने पर एक पत्ता डंठल की ओर से कान में रखें। पत्ते को दूसरी ओर से पकड़े रखें। क्योंकि पत्ता अन्दर की ओर खींचता है। इस प्रक्रिया को दूसरे तीसरे चौथे पत्ते से पुनः करें। पत्ते बिष चूस लेते हैं। अतः उन्हें भूमि में गाड़ दें।

38. विच्छु दंश : विच्छु के काटने पर दूसरी ओर के कान में थोड़ा सेंधा नमक घोल कर उसकी 2–3 बूंद डालें।

39. मंगोलियन बच्चे : गर्भवती महिला भस्त्रिका प्राणायाम द्वारा गहरे श्वास ले और गायत्री का जप करें।

40. कम्पवात : प्राणायाम, अश्वगन्धा चूर्ण 1–2 ग्राम, मेधावटी 1–2 गोली, शिलाजीत 1–1 बूंद, शिलाजीत रसायन 1–2 गोली (सभी प्रातः सायं)

41. तेज धड़कन (Palpitation) अर्जुन की छाल व प्राणायाम, मोती पिशटी, मुक्ता पुष्टि।

42. उल्टी-चक्कर : मुक्ता पिष्टी

43. तिल : कायाकल्पवटी 2–2 गोली खाली पेट, किशोर गुग्गल एक–एक गोली दिन में तीन बार खाली पेट पानी के साथ।

44. संग्रहणी : प्राणायाम, घी, मीठा, दूध न लें। दही, अनार, वेल लें। शंख भस्म 10 ग्राम, मुक्ताशुक्ती भस्म 10 ग्राम, कपर्तक 10 ग्राम।

45. आवाज उत्पन्न करने वाले यन्त्र में छेद या लकवा (Vocal Cord Paralysis, hole)– प्राणायाम विशेषतः उज्जयायी।

46. बच्चेदानी में गांठ (Uterus fibroid) – कपाल भात्ति प्राणायाम।

47. तुतलाना, आवाज बैठना - Allergy, tonsil, cough, thyroid – उज्जायी प्राणायाम, सौंठ, पीपल, काली मिर्च (50 ग्राम प्रत्येक) लें। पाऊडर कर लें, उसमें 25 ग्राम बहेड़ा चूर्ण व परालपिस्ती 10 ग्राम मिला लें। ½ – 1 ग्राम प्रातः सायं जल के साथ लें।

48. कैंसर - हीरे की भस्म 500 मि.ग्राम, ताम्र भस्म 1 ग्राम, रस मानिक्स 2 ग्राम शिला सिन्दुर 2 ग्राम, अमृतसत 20 ग्राम, कपाल पिस्ती 10 ग्राम, स्वर्ण वसन्त मालती 5 ग्राम, मोती पिस्ती 2–4 ग्राम। सब मिलाकर 90 पुड़िया बना लें। 1–1 प्रातः सायं लें। कचनार गुग्गल 2–2 गोली प्रातः सायं, गोमूत्र।

49. स्मरण शक्ति में वृद्धि हेतु ज्योतिषमती के 1–2 बीज या मेधावटी की 1–2 गोली प्रातः सायं लें। बादाम रोगन की 3–3 बूंद नाक में डालें। 5 बादाम रात्रि को भिगो दें। प्रातः घोट कर पी लें। कम्पवात, लकवा, अवसाद व सिर दर्द में भी बहुत लाभकारी है। (Also useful in Parkinsm., Paralysis, Migraine, Mangolian child, depression).

50. छपाकी व गर्मी में पित्त आदि के लिए नारियल तेल में 5 ग्राम देशी कपूर मिला कर लगाएं। 5 काली मिर्च पीस कर उसे दो चमच खांड व घी में मिला कर खा लें।

51. हरपिस (Herpes) एक गिलास जल में एक चमच त्रिफला मसल कर भिंगो दें। सुबह छान कर पी लें। काया कल्पवटी की 1–2 गोली प्रातः सायं, 500 मि.ग्रा. कैप्सूल में नीम का तेल व एक बूंद दिव्यधारा भरकर ऐसे 2–4 कैप्सूल प्रातः सायं दूध के साथ लें।

52. कान में सां सां – चन्द्रप्रभावटी या शिलाजित रसायन की 1–2 गोली प्रातः सायं ले। कान दर्द में सुदर्शन के पते का टुकड़ा थोड़ा गर्म कर मसल कर डाले लें।

53. Myopathy, Muscular Dystrophy, Parkilson, Paralysis में एकांगवीर रस 5 ग्राम, ज्वालपिण्टी 10 ग्राम, अमृतासत 20 ग्राम, मोती पिस्टी 4 ग्राम, रसरागरस 2 ग्राम 60 पुडिया बनाकर 1–1 पुडीया प्रातः सायं खाली पेट लें।

54. हड्डी का टुटना (Fracture) में हडजोड (Cissus quadrangslaris) की दो ईंच डंडी को कूट कर रस निकाल लें, एक मास तक प्रयोग करें।

कुछ ऐलोपैथिक आपातकालीन दवाएं

- किसी भी प्रकार का दर्द, बुखार सूजन हो तो वोवेरान (Voveran) या नीमूलीड (Nimulid) की एक–एक गोली प्रातः सायं लें।
- दिल का दर्द हो तो डिस्पनीन (Disprin) की आधा–एक गोली पानी में घोल कर लें तथा सारबीट्रेट (Sorbitrate) की आधा–एक गोली जिह्वा के नीचे रखें या खा लें।
- खुजली में बैटनोवेट (Betnovate) लगाएं।
- छाती से सिटी की आवाज आ रही हो व सांस फूला हो तो एस्थालीन (Asthalin) की 1–1 गोली तीन चार बार लें या इनहेलर (Inhaler) का प्रयोग करें।
- दस्त आ रहे हों तो केवल चीनी, नमक व नींबू का घोल बनाकर दिन में कई बार लें। कब्ज हो तो डलकोलैक्स (Dulcolax) की 2–3 गोली रात को पानी के साथ लें।

नोट : योग्य वैद्य या डाक्टर से परामर्श करें, बच्चों में ½ - ¼ मात्रा दें, दवा खाली पेट न लें।

कुछ प्रेरक वाक्य

- गुटका, पान पराग, बीडी, सिगरेट, मांस, अंडे, शराब, मिर्च मसाले, छलकपट से कमाए धन का भोग भीतर के भगवान को लगाना नास्तिकता है, घोर पाप है। कैसी विडम्बना है मनुष्य द्वारा घड़े भगवान व उसमें झूठ मूठ की प्राण–प्रतिष्ठा वाले भगवान को सुन्दर सुगन्धित पदार्थ और स्वयं ईश्वर द्वारा घड़े मनुष्य शरीर और उसमें सचमुच की प्राण प्रतिष्ठा भी स्वयं ईश्वर द्वारा किए गए मनुष्य शरीर रूपी मन्दिर में गन्दे पदार्थ डालना! बाहर के भगवान को धूपबत्ती अन्दर के भगवान को गुटका बीडी!!
- बच्चों को धन सम्पति देना महत्वपूर्ण नहीं, संस्कार देना महत्वपूर्ण है। अयोग्य, अवज्ञाकारी, नास्तिक, लम्पट सन्तान को धन सम्पति देना अपराध है, अधर्म हैं।
- जन्म दिवस हवन के द्वारा मनाएं। किसी कारण हवन की व्यवस्था न हो पाए तो जितने वर्ष बीत चुके हों उतने घी के दीये जलाएं। बीच में एक बड़ा दीया जो वर्ष आरम्भ होने वाला हो उसको सम्बन्धित व्यक्ति या बालक से जलवा कर

गायत्री मन्त्र का एवं "तच्चक्षुर्देव हितं" मन्त्र का तीन–तीन बार उच्चारण करें। लम्बी, स्वस्थ, दीर्घ आयु के लिए प्रभु से प्रार्थना करें। विद्वानों का उपदेश, भजन एवं सत्कार करें। गुरूकुलों, अनाथालओं में सहयोग करें, दान दें, भोज दें।

- जादूगर योगी बन रहे हैं, तान्त्रिकों, ज्योतिषियों, पाखंडियों को दूरदर्शन के चैनलों पर दिखाया जा रहा है। यह देश का बडा दुर्भाग्य है।
- दूध के साथ खरबूजा, खीरा, तरबूज, पपीता, नमक, खट्टा, फूलगोभी, बैंगन, मिर्च मसालें, रायता, नींबू, आवला, चयवनप्राश, अनार, दालें, भिंडी, अरबी न खाएं।
- नकारात्मक दृष्टिकोण (Negative thinking) से सब रोग होते हैं। सकारात्मक विचारों का चिन्तन करते रहना चाहिए।
- योग अग्नि में तपने से प्रत्येक प्रतिकूलता को सहन करने की शक्ति आती है। बुढ़ापा दूर होता है।
- समस्त औषधियां/गोलियां एक तरफ प्राणायाम की गोली एक तरफ।
- खड़े–खड़े खाना, पकाना, पाखाना, उल्टी संस्कृति है। आटा पीसने, पोचा लगाने से पेट कभी नहीं बढता। भारतीय संस्कृति वैज्ञानिक संस्कृति है।
- प्रार्थना, पुरूषार्थ, संघर्ष और समर्पण साथ–साथ जुड़ जाएं तो सब कुछ प्राप्त किया जा सकता है, ध्यान के उच्च शिखर पर पहुँचा जा सकता है, अपनी चेतना को विश्वगत चेतना से जोड़ा जा सकता है। मेरूदण्ड से जुडे चक्रों को जागृत किया जा सकता है।
- योग व यज्ञ संस्कृति की जान है, मनुष्य की पहचान है, ईश्वर का फरमान है।
- प्राण–अपान की आहूतियों से आन्तरिक यज्ञ किया करो, तुम इस यज्ञ के यजमान हो।
- नेकटाई लगाने से काला मोतिया होता है। British journal of ophtho-mology में बिट्रेन के डाक्टर Rewart Ritch ने बताया है कि नेकटाई से Jugular vein पर दबाव पड़ने से Optic nerve प्रभावित होती है जिससे आप अन्धे भी हो सकते हैं और काले मोतिया के शिकार हो सकते हैं। गर्मियों में जुराव पहनना भी हानिकारक है। अंग्रेजी सीखें, परन्तु अग्रेजियत मत सीखिए।
- रस, गन्ध, शब्द, प्रेम, करूणा, सुख दुःख, लकड़ियों में अग्नि, फूलों में सुवास,

तिलों में तेल, मूलाधार में शक्ति, शरीर में विद्युत, वायु में शक्ति–गैंसे–ध्वनियां–चित्र आदि नेत्रों से दिखाई नहीं देते। केवल अनुभव होते हैं, इसी प्रकार परमात्मा भी अनुभव होता है। अनुभव होना ही देखना है, प्रत्यक्ष करना है।

- हृदय हरि की ओर लग जाए तो यह देह ही हरिद्वार हो जाए। वास्तव में हृदय हरि परमात्मा की ओर जाने का द्वार है। हृदय देश में ध्यान करने से ईश्वर प्रत्यक्ष होता है।

- प्राणायाम के द्वारा भीतर की यात्रा, अनन्त की यात्रा, विराट की यात्रा अर्थात प्रणव की यात्रा सुगम हो जाती है, प्राण पिता की तरह रक्षा करता है, माता की तरह मन बुद्धि शरीर का निर्माण करता है, प्राण वस्तु है, आदित्य है, ब्रह्मा है, आचार्य है, प्राण जीवन में सरलता, कोमलता, सौम्यता, जीवनन्ता लाता है, नकारात्मक शक्तियों, राग–द्वेष, अविद्या, संशय, रोग, क्लेश, बाहर निकालता है।

- हमारे आसपास करोड़ों प्रकार के ध्वनि संपदन और चित्र प्रवाह विद्यमान हैं परन्तु हम उन्हें अनुभव नहीं कर पाते। चलचित्र/दूरदर्शन/रेडियो आदि से सब संपदनों को पकड़ा जा सकता है। इसी प्रकार हमारे आस पास बहुत सी उर्जाएं चारों ओर वह रही हैं। प्राणायाम से हम इन उर्जाओं, को अदृश्य शक्तिओं को, अपने शरीर, मन, आत्मा में धारण कर सकते हैं।

- महाभारत से पूर्व हमारे देश के राजा व निवासी ब्रह्मचारी, तितिक्षु व मुमुक्षु हुआ करते थे और उस समय हमारा देश हर प्रकार से समृद्ध था।

- प्राणायाम सब प्रकार की दवाइयों (Antibiotics, Steroid, surgery) आदि से भी अधिक प्रभावशाली है।

- ओइम जप का अर्थ है :– हे ज्योतिर्मय, करूणामय भगवान! मैं आप जैसा हो जाऊं।

- इडा पिंगला नाडियों में प्राणों के घर्षण से सुषुम्ना नाड़ी जागृत होती है, प्रज्ञा, ऋतम्भरा जागती है, दशवां द्वारा खुलता है, जन्म मरण बन्धन कटता है, सार्वभौम महाव्रत अपने आप उतरने लगते हैं, दशवें द्वार से आत्मा द्वारा शरीर से छूट कर मोक्ष को प्राप्त होता है। बाहर के चक्रों में पड़ कर सब खो दिया अब भीतर के चक्रों में पड़कर सब पा लो, स्थित प्रज्ञ हो जावो। कामनाओं, ऐषणाओं, रोगों, विकारों व क्लेशों को प्राणायाम की भट्ठी में जला कर राख कर दो। प्रातः सायं इस अग्नि को जला कर यज्ञ करो।

महर्षि पतञ्जलि प्रणीत योग के आठ अङ्ग

1. **यम : अहिंसासत्यास्तेंब्रह्मचर्यापरिग्रहायमा: (यो द0 2–30)**
(क) अहिंसा–शरीर, वाणी तथा मन से सब काल में समस्त प्राणियों के साथ वैरभाव छोड़कर प्रेम पूर्वक व्यवहार करना। न्याय और धर्म की रक्षार्थ संघर्ष करना या दंड देना–दिलाना भी अहिंसा है । (ख) सत्य – सदैव सत्य और प्रिय बोलना (ग) अस्तेय – किसी प्रकार की चोरी आदि न करना। (घ) ब्रह्मचर्य–मन व इन्द्रियाँ को वश में रखना (ङ) आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का संग्रह न करना।

2. **नियम : शौच सन्तोष तप स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमा: (योग द. 2–32)**
(क) शौच प्रतिदिन व्यायाम, योगासन, स्नान, अल्पमात्रा में शुद्ध सात्विक भोजन, उपवास, सत्संग यज्ञ आदि से मन वाणी शरीर और वातावरण को शुद्ध करना। (ख) सन्तोष – अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए पूर्ण परिश्रम करना, उसका जो भी फल मिले उसमें संतुष्ट रहना। (ग) तप–भूख–प्यास, गर्मी–सर्दी, लाभ–हानि, मान–अपमान, निन्दा स्तुति आदि में सम रहना (ङ) स्वाध्याय–मोक्ष आदि शास्त्रों का अध्ययन करना, आत्म निरिक्षण करना व ओम नाम का जप करना (च) ईश्वर प्रणिधान–ईश्वर के बेजोड़ उपकारों नियमों व व्यवस्था को देखकर उस पर दृढ़ विश्वास रखना, उससे सर्वाधिक प्रेम करना, उसके समर्पित रहना। वह जिस हाल में रखे सदैव प्रसन्न रहना। ईश्वर प्रणिधान व तीव्र लग्न से शीघ्र समाधि प्राप्त होती है।

3. **आसन–स्थिर सुखमासनम् (यो द. 2–46)** – जिस स्थिति में बिना हिले डुले सुखपूर्वक ईश्वर का ध्यान किया जाए। समस्त चेष्टाओं को समाप्त कर अनन्त ईश्वर में ध्यान करने से आसन की सिद्धि होती है।

4. **प्राणायाम्-तस्मिन्सति श्वास प्रश्वासयो: गतिविच्छेद: प्राणायाम: (यो द.2–49)** आसन के सिद्ध होने पर मन की चंचलता को रोकने के लिए विधिपूर्वक विचार से यथा शक्ति श्वास–प्रश्वास की गति को रोकने की क्रिया का नाम प्राणायाम है। पतञ्जलि जी ने वाह्य, आभ्यांतर, स्तम्भवृति एवं वाह्य आभ्यांतर विषयक्षेपी ये चार प्रकार के प्राणायाम बताए हैं।

5. **प्रत्याहार-स्वविषय असम्प्रयोगे चित स्वरूप अनुकार इव इन्द्रियाणाम् प्रत्याहार: (2.54)** स्वविषय असम्प्रयोगे–अपने विषयों के साथ सम्बन्ध न रहने पर चितस्वरूप अनुकार इव–चित्त के स्वरूप जैसा हो जाना या रुक जाना इन्द्रयानाम–इन्द्रियों का प्रत्याहार:–प्रत्याहार कहलाता है। मन के रुक जाने पर इन्द्रियां शांत होकर अपना कार्य बन्द कर देती है। इन्द्रियों को विषयों की ओर न जाने देना अथवा विषयों का त्याग कर देना प्रत्याहार है।

6. **धारणा-देशबन्ध: चितस्य धारणा (यो द.3.1)**–ईश्वर का ध्यान करने के लिए आंखे बन्द कर मन को हृदय नाभि मस्तक आदि किसी एक स्थान पर स्थिर कर लें।

7. **ध्यान-तत्र प्रत्यैयकतानता ध्यानम् (यो द. 3.2)**–धारण वाले स्थान पर एक ईश्वर के ज्ञान का प्रवाह बना रहना। ईश्वर के गुण कर्म स्वभाव का किसी वेद मन्त्र या वाक्य आदि द्वारा चिन्तन करना। बीच में अन्य किसी विषय को न उठाना।

8. **समाधि-तदेव अर्थमात्रनिर्भासंस्वरूपशून्यम् इव समाधि: (यो द. 3.3)**–वह ध्यान ही केवल वस्तु (ईश्वर) के स्वरूप को प्रकाशित करने वाला अपने स्वरूप से रहित हुआ हुआ सा समाधि कहलाता है। इसमें ईश्वर के ज्ञान, बल व आनन्द की प्रप्ति होती है और यही ईश्वर साक्षात्कार है। इसका दीर्घकाल तक निरन्तर, धैर्यपूर्वक, ब्रह्मचर्य पूर्वक अभ्यास करने से साधक धीरे–धीरे मोक्ष का अधिकारी बन जाता है।

कुछ एक्यूप्रेशर उपचार

- प्रत्येक विन्दु 1–2 मिन्ट तक पम्प की तरह दवाएं छोड़ें। ऐसा माना जाता है कि हाथों पैरों में सब रोगों के उपचार छुपे हुए हैं।
- विभिन्न प्रकार के दर्दों के लिए हाथ पैर की हड्डियों के बीच के चैनलों को पीछे से दवाएं, मसलें। दांत दर्द के लिए अंगुलियों के सिरों को दबाएं, सिरदर्द के लिए कनपटी और अंगूठे व प्रथम/तर्जनी (INDEX) अंगूली के बीच के भाग को अंगूठे की ओर नीचे के भाग को दबाएं, कमर दर्द के लिए 1–2 अंगूली के बीच का चैनल दबाएं, घुटने दर्द के लिए 2–3 अंगूली के नीचे का चैनल दबाएं, Sciatica दर्द के लिए 3–4 अंगूली के बीच का चैनल दबाएं, Prolapsed disc में अंगूठे और प्रथम/(तर्जनी) अंगूली के बीच का भाग बिल्कुल नीचे से दबाएं, गर्दन व पीठ दर्द– (cervical & sciatica pain) के लिए अंगूठे और हथेली को बाहर की ओर से दबाएं।
- शरीर के अन्य अंगो के बिन्दू पृष्ठ संख्या 57 पर दिये चित्र में दिखाई गए हैं। उन्हें पम्प की तरह एक दो मिन्ट तक दबाने से उन अंगो से सम्बन्धित रोग दूर होते हैं। हाथों व पैरों के ठीक मध्य में गुर्दे का बिन्दू (Kidney Point) होता है जिसे दबाने से मूत्र व गुर्दे के रोग दूर होते हैं। पैरों में अंगूठे के साथ वाली अनामिका अंगूली को सिरे से व मध्य से दबाने से भी कई प्रकार के दर्द व रोग दूर होते हैं। इसे मुख्य बिन्दु (Master Point) कहा गया है।
- बाल काले करने के लिए नाखूनों के पृष्ठ भागों को 5 मिण्ट तक आपस में रगड़े कुछ मास के लगातार अभ्यास से बाल काले होने लगेंगे व झड़ने भी बन्द हो जाएगें। कान को उपर से बींधन से हाइड्रोसील व दमा और नीचे से बींधने से हर्निया रोग में लाभ होता है।
- शरीर के समस्त अंगों को निरोग रखने के लिए कलाई व टखने से प्रारम्भ करके हथेली, तलवा व अंगुलियों के सिरों तक दबाएं, छोड़ें व मालिश करें। अंगूठे से भी प्रारम्भ कर सकते हैं, हाथों को आपस में खूब रगड़ें।
- प्रतिदिन दस मिन्ट पंजों के बल चलने से बड़ा लाभ होता है।
- तुरन्त लाभ न हो तो निराश न हों, धैर्यपूर्वक, निरन्तर प्रतिदिन करते रहें। अधिक देर तक व अधिक बल से भी न दबाएं।
- तलवों के दोनों किनारों से दबाने से कंधे, घुटने, टांग व गुदा के रोगों व दर्दों में लाभ होता है।
- हाथ–पैरों में जो क्षेत्र अधिक दर्द करते हों उन पर अधिक कार्य करें।

5-प्राण :-
व्यान = समस्त नस नाड़ियों में
अपान
समान
प्राण
उदान
सिर
कण्ठ
हृदय
नाभि
पैर का अंगूठा
ACUPRESSURE POINTS
4. कनिष्का
जल तत्व का प्रतीक
CHANNEL SCIATICA
3. अनामिका = RING
पृथ्वी तत्व
CHANNEL (KNEE)
2. मध्यमा = MIDDLE
आकाश तत्व
CHANNEL (कमरदर्द)
1. तर्जनी = INDEX
वायु तत्व
SINUS
दांतदर्द
EYES
PANCREAS
TONSIL
MIGRAINE
CHANNEL (SCIATICA, DISC)
BRAIN
चैनल = हथेलियों के पृष्ठ भाग में दो हड्डियों के बीच का स्थान
(पैरों के अंगूठों के सिरों पर भी मस्तिष्क केन्द्र)
पित्ताशय (G.B.)
LUNGS
SOLAR PLEXUS
नोट (बांये हाथ में यकृत के स्थान पर हृदय क्षेत्र)
HEART
EAR
कंधा
आंत
TESTIS
OVARY
APRENDIX
दायां हाथ
(RIGHT) HAND
LOWER LUMBER & LYMPH NODES
THYROID
SCIATICA
CERVICAL
UTERUS
PROSTRATE
PENIS
KIDNEY & ADRENAL
NECK
THROAT
PINEAL

FIG.1

ईश्वर भक्ति यज्ञ के माध्यम से

दैनिक हवन (देवयज्ञ) के मंत्र एवं विधि

प्रातः-सायं शुद्ध घी व सामग्री से निम्न वेद मन्त्रों द्वारा यज्ञ करना भी ईश्वर भक्ति का उत्तम साधन है। इसमें भक्ति के साथ-साथ पर्यावरण की शुद्धि हो कर महान परोपकार भी होता है। केवल गायत्री मंत्र से भी यज्ञ किया जा सकता है। समस्त मंत्रों का अर्थ आना आवश्यक है। मात्र पन्द्रह मिन्टों में थोड़े से खर्च से विश्व का यह महान कार्य सम्पन्न हो जाता है और प्रदूषण व रोगों से मुक्ति मिल जाती है।

अथ ईश्वर स्तुति प्रार्थनोपासना : मंत्र (१-८)

1. ओ३म् विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव। यद् भद्रं तन्न आ सुव।
   —यजु : 30.3
2. ओ३म् हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्। स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम। —यजु : 13.4
3. ओ३म् य आत्मदा बलदा यस्य विश्व उपासते प्रशिषं यस्य देवाः। यस्यच्छाया ऽमृतं यस्य मृत्युः कस्मै देवाय हविषा विधेम। —यजु : 25.13
4. ओ३म् यः प्राणतो निमिषतो महित्वैक इद्राजा जगतो बभूव। य ईशे अस्य द्विपदश्चतुष्पदः कस्मै देवाय हविषा विधेम।। —यजु : 26.3
5. ओ३म् येन द्यौरुग्रा पृथिवी च दृढ़ा येन स्वः स्तभित येन नाकः। यो अन्तरिक्षे रजसो विमानः कस्मै देवाय हविषा विधेम। —यजु : 32.6
6. ओ३म् प्रजापते न त्वदेतान्यन्यो विश्वा जातानि परिता बभूव। यत्कामास्ते जुहुमस्तन्नो अस्तु वयं स्याम पतयो रयीणाम्।। —ऋ : 10.121.10
7. ओ३म् स नो बन्धुर्जनिता स विधाता धामानि वेद भुवनानि विश्वा। यत्र देवा अमृतमानशानास्तृतीये धामन्नध्यैरयन्त।। —यजु : 32.10
8. ओ३म् अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्। युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो भूयिष्ठां ते नम उक्तिं विधेम।। —यजु : 40.16

एक से आठ तक के मंत्रों का भावार्थ :

तू सर्वेश सकल सुखदाता, शुद्ध स्वरूप विधाता है,
उसके कष्ट नष्ट हो जाते, शरण तेरी जो आता है।
सारे दुर्गुण दुर्व्यसनों से हमको नाथ बचा लीजे,
मंगलमय गुण–कर्म पदार्थ, प्रेम सिन्धु हमको दीजे।।

तू स्वयं प्रकाश सुचेतन, सुख स्वरूप त्राता है,
सूर्य चन्द्रलोकादिक को, तू रचता और टिकाता है।
पहले था अब भी तू ही है, घट–घट में व्यापक स्वामी,
योग भक्ति तप द्वारा तुझको, पावें हम अन्तर्यामी।

तू आत्मज्ञान बलदाता, सुयश विज्ञजन गाते हैं,
तेरी चरण शरण में आकर, भवसागर तर जाते हैं।
तुझको जपना ही जीवन है, मरण तुझे विसराने में,
मेरी सारी शक्ति लगे प्रभु, तुझसे लगन लगाने में।।

तूने अपनी अनुपम माया से जग–ज्योति जगाई है,
मनुज और पशुओं को रचकर, निज महिमा प्रगटाई है।
अपने हृदय सिंहासन पर, श्रद्धा से तुझे बिठाते हैं,
भक्ति भाव की भेटें लेकर, तव चरणों में आते हैं।

तारे रवि चन्द्रादिक रचकर, निज प्रकाश चमकाया है,
धरणी को धारण कर तू ने, कौशल अलख जगाया है।
तू ही विश्वविधाता पोषक, तेरा ही हम ध्यान धरें,
शुद्ध भाव से भगवन् तेरे, भजनामृत का पान करें।।

तुझसे भिन्न न कोई जग में, सबमें तू ही समाया है,
जड़ चेतन सब तेरी रचना, तुझमें आश्रय पाया है।
हे सर्वोपरि विभो! विश्व का तूने साज सजाया है,
हेतु रहित अनुराग दीजिए, यही भक्त को भाया है।

तू गुरू है प्रजेश भी तू है, पाप–पुण्य फल दाता है,
तू ही सखा बन्धु मम तू ही, तुझसे ही सब नाता है।
भक्तों को इस भव बन्धन से, तू ही मुक्त कराता है,
तू है अज अद्वैत महाप्रभु, सर्वकाल का ज्ञाता है।

तू स्वयं प्रकाश रूप प्रभो, सबका सिरजनहार तू ही,
रसना निश–दिन रटे तुम्हीं को, मन में बसना सदा तू ही।
अघ अनर्थ से हमें बचाते रहना हरदम दयानिधान,
अपने भक्तों को भगवन्! दीजे यही विशद वरदान।।

9. ओ३म् अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा। (आचमन मंत्र)

ओ३म् अमृतापिधानमसि स्वाहा।

ओ३म् सत्यं यशः श्रीर्मयि श्रीः श्रयताम् स्वाहा।।

10. (अड.गस्पर्श मंत्र) ओ३म् वाङ्गमय आस्येऽस्तु। ओ३म् नसोर्मे प्राणोऽस्तु।

ओ३म् अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु। ओ३म् कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु।

ओ३म् बाहुवोर्मे बलमस्तु। ओ३म्ऊर्वोमें ओजोऽस्तु।

ओ३म् अरिष्टानि मेऽड्गानि तनूस्तन्वा मे सह सन्तु।। —पास्कर : 2.3–25

अथ दैनिक अग्निहोत्रम (संस्कार विधि अनुसार)

11. ओं शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये। शंयोरभिस्रवन्तु नः।।

12. ओं भूर्भुवः स्व।। (12 से 14 मंत्र से अग्नि प्रज्जवलित करें)

13. ओं भूर्भुवः स्वर्द्यौरिव भूम्ना पृथिवीव वरिम्णा। तस्यास्ते पृथिवी देवयजनि पृष्ठेऽग्निमन्नादमन्नाद्याया दधे।। —यजु : 3.5

14. ओं उद्बुध्यस्वाग्ने प्रतिजागृहि त्वमिष्टापूर्ते संसृजेधामयं च। अस्मिन्सधस्थे अध्युत्तरस्मिन् विश्वे देवा यजमानश्च सीदत। —यजु : 15.54

15. ओं अयं त इध्म आत्मा जातवेदस्तेनेध्यस्व वर्धस्व चेद्ध वर्धय चास्मान् प्रजया पशुभिर्ब्रह्मवर्चसेनान्नाद्येन समेधय स्वाहा। इदमग्नये जातवेदसे इदन्न मम।। (इस मंत्र से पहली समिधा चढ़ावे और निम्न मंत्र से दूसरी)

16. ओं समिधाग्निं दुवस्यत घृतैर्बोधयतातिथिम्। आस्मिन् हव्या जुहोतन स्वाहा।। इदमग्नये जातवेदसे इदन्न मम।। ओं सुसमिद्धाय शेचिषे घृतं तीव्रं जुहोतन। अग्नये जातवेदसे स्वाहा। इदमग्नये जातवेदसे इदन्नमम।।

17. ओं तन्त्वा समिद्भिरंगिरो घृतेन वर्द्धयामसि। बृहच्छोचा यविष्ठ्य स्वाहा। इदमग्नयेअङ्गिरसे इदन्न मम।। (इससे तीसरी समिधा चढ़ावे) —यजु : 3.3

अब मंत्र संख्या १५ से पांच घी की आहूतियां दें। उसके पश्चात् निम्न १८ से २१ मंत्रों द्वारा क्रमशः यज्ञवेदी के पूर्व, पश्चिम, उत्तर व चारों ओर जल छिड़कें

18. ओं अदितेऽनुमन्यस्व।। (इससे पूर्व दिशा में)

19. ओं अनुमतेऽनुमन्यस्व।। (इससे पश्चिम दिशा में)

20. ओं सरस्वत्यनुमन्यस्व।। (इससे उत्तर दिशा में)

21. ओं देव सवितः प्र सुव यज्ञं प्रसुव यज्ञपतिं भगाय। दिव्यो गन्धर्वः केतपूः केतं नः पुनातु वाचस्पतिर्वाचं नः स्वदतु।। (इससे चारों ओर) — यजु 30.1

(आगे मंत्र २२ से २५ तक घी की आहूतियां दें)

22. ओं अग्नये स्वाहा।। इदमग्नये इदन्नमम।।

23. ओं सोमाय स्वाहा।। इदं सोमाय इदन्नमम।।

24. ओं प्रजापते स्वाहा।। इदं प्रजापतये इदन्न मम।।

25. ओं इन्द्राय स्वाहा।। इदमिन्द्राय इदन्न मम।।

(मंत्र २६ से ४३ तक घृत व सामग्री दोनों से आहूतियाँ)

26. ओं सूर्यो ज्योतिर्ज्योतिः सूर्यः स्वाहा।।

27. ओं सूर्यो वर्चो ज्योतिर्वर्चः स्वाहा।

28. ओं ज्योतिः सूर्यः सूर्यो ज्योतिः स्वाहा।

29. ओं सजूर्देवेन सवित्रा सजूरूषसेन्द्रवत्या जुषाणः सूर्यो वेतु स्वाहा।

30. ओं अग्निर्ज्येतिर्ज्योतिरग्निः स्वाहा।

31. ओं अग्निर्वर्चो ज्योतिर्वर्चः स्वाहा।

32. ओ३म् (अग्निर्ज्योतिर्ज्योतिरग्निः) स्वाहा। (इसे मन में बोलकर आहूति दें)

33. ओं सजूर्देवेन सवित्रा सजूरात्येन्द्रवत्या जुषाणो अग्निर्वेतु स्वाहा।

— यजु 30.9

34. ओं भूरग्नये प्राणाय स्वाहा।। इदमग्नये प्राणाय इदन्न मम।।

35. ओं भुवर्वायवेऽपानाय स्वाहा।। इदं वायवेऽपानाय इदन्न मम।।

36. ओं स्वरादित्याय व्यानाय स्वाहा।। इदमादित्याय व्यानाय इदन्न मम।।

37. ओं भुर्भुवः स्वरग्निवाय्वादित्येभ्यः प्राणापानव्यानेभ्यः स्वाहा।। इदमग्नि वाय्वादित्येभ्यः प्राणापानव्यानेभ्यः इदन्न मम।।

38. ओं आपो ज्योति रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरों स्वाहा।।

39. ओं यां मेधां देवगणाः पितरश्चोपासते। तया मामद्यमेध्याऽग्ने मेधाविनं कुरू स्वाहा।। — यजु 32.14

40. ओ३म् विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परा सुव। यद् भद्रं तन्न आ सुव स्वाहा। — यजु 30.3

41. ओ३म् अग्ने नय सुपथा राये अस्मान विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्। युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो भूयिष्ठां ते नम उक्तिं विधेम स्वाहा।

— यजु 40.16

42. ओं भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् स्वाहा।। (इस गायत्री महामंत्र द्वारा समयानुसार आवृत्ति)

43. ओं सर्वं वै पूर्णं स्वाहा। ओं सर्वं वै पूर्णं स्वाहा। ओं सर्वं वै पूर्णं स्वाहा।

गायत्री मंत्र शब्दार्थ : (यजुर्वेद ३६/३ ऋ.३.६३.१०)

(ओ३म् तत्) हे परमेश्वर आप, (भूः) प्राणों के प्राण, (भुवः) दुःख विनाशक (स्वः) सुखस्वरूप, (सवितुर्वरेण्यं) सारे जगत् के पिता (भर्गः) शुद्धस्वरूप, (देवस्य) दिव्य शक्तियों को भी शक्ति देने वाले हो।, (धीमहि) हम आपके दिव्य गुणों को धारण करें (यः) जो आप, (नः) हमारी, (धियः) बुद्धियों को, (प्रचोदयात्) सदा शुभ कर्मो में प्रेरित करें।

यजमान को आशीर्वाद : ओं सत्याः सन्तु यजमानस्य कामाः, ओं सफलाः सन्तु यजमानस्य कामः, ओं सौभाग्यमस्तु, ओं कल्याणमस्तु, ओं शुभम् भवतु, ओ३म् स्वस्ति ओ३म् स्वस्ति, ओ३म् स्वस्ति।। ***शान्ति प्रार्थना :*** ओं द्यौः शान्तिः, अन्तरिक्षं शान्तिः, पृथिवी शान्तिः, आपः शान्तिः, ओषधयः शान्तिः, वनस्पतयः शान्तिः, विश्वे देवा शान्तिः, ब्रह्मा शान्तिः, सर्वं शान्तिः, शान्तिरेव शान्तिः, सा मा शान्तिः, एधि — यजुर्वेद ३६/१७ ... (यज्ञ प्रार्थना पृष्ठ संख्या ६३ पर)

❀❀❀❀❀

बलिवैश्व देव यज्ञ : *ओं अग्नये स्वाहा, ओं सोमाय स्वाहा, ओं अग्निषोमाभ्यां स्वाहा, ओं विश्वेभ्यो देवेभ्यः स्वाहा, ओं धन्वन्तरये स्वाहा, ओं कुह्वै स्वाहा, ओं अनुमत्यै स्वाहा, ओं प्रजापतये स्वाहा, ओं द्यावापृथिवीभ्यां स्वाहा, ओं स्विष्ट कृते स्वाहा।*

मंगल कामना : *सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद दुःखः भाग् भवेतः।*

हे ईश सब सुखी हों, कोई न हो दुखारी।
होवे नीरोग भगवन् धनधान्य के भण्डारी।
सब भद्रभाव देखें, सन्मार्ग के पथिक हों।।
दुखिया न कोई होवे, सृष्टि में जीवधारी।

यज्ञ प्रार्थना / ईश प्रार्थना

पूज्यनीय प्रभो हमारे भाव उज्जवल कीजिए।
छोड़ देवे छल कपट को मानसिक बल दीजिए।।१।।

वेद की बोलें ऋचाएं, सत्य को धारण करें।
हर्ष में हों मग्न सारे, शोक–सागर से तरें।।२।।

अश्वमेधादिक रचायें, यज्ञ पर उपकार को।
धर्म–मर्यादा चलाकर, लाभ दें संसार को।।३।।

नित्य श्रद्धा–भक्ति से, यज्ञादि सब करते रहें।
रोग–पीड़ित विश्व के सन्ताप सब हरते रहें।।४।।

कामना मिट जाए मन से, पाप अत्याचार की।
भावनायें पूर्ण होवें, यज्ञ से नर नार की।।५।।

लाभकारी हो हवन, हर प्राणधारी के लिये।
वायु जल सर्वत्र हों, शुभ गन्ध को धारण किए।।६।।

स्वार्थ–भाव मिटे हमारा, प्रेम–पथ विस्तार हो।
'इदं न मम' का सार्थक, प्रत्येक में व्यवहार हो।।७।।

हाथ जोड़ झुकाये मस्तक वन्दना हम कर रहे।
नाथ करूणारूप ! करूणा आपकी सब पर रहे।।८।।

वन्दना

तव वन्दन हे ओम् करे हम, तव पूजन हे ओम करें हम
तव आश्रय की छाया पाकर, शीतल सुख उपभोग करें हम
तव वन्दन हे ओम् करें हम, तव पूजन हे ओम करें हम

पाप शैल को तोड गिरावें, वेदाज्ञा इक शीश धरें हम
राग द्वेष को दूर भगा कर, प्रेम मन्त्र का पाठ पढ़ें हम
तव वन्दन हे ओम् करें हम, तव पूजन हे ओम करें हम

फूले ऋषिवर की फुलवारी, विद्या मधु का पान करें हम
काम क्रोध को दूर भगा कर, ओम् नाम का जाप करें हम
तव वन्दन हे ओम् करें हम, तव पूजन हे ओम करें हम

आर्य समाज के नियम/वेद सन्देश

१. सब सत्य विद्या और जो पदार्थ विद्या से जाने जाते हैं उन सब का आदि मूल परमेश्वर है।
२. ईश्वर सच्चिदानन्द–स्वरूप, निराकार, सर्वशक्तिमान, न्यायकारी, दयालु, अजन्मा, अनन्त, निर्विकार अनादि, अनुपम, सर्वाधार, सर्वेश्वर, सर्वव्यापक, सर्वान्तर्यामी, अजर, अमर, अभय नित्य, पवित्र और सृष्टिकर्त्ता है उसी की उपासना करनी योग्य है।
३. वेद सब सत्यविद्याओं का पुस्तक है वेद का पढ़ना–पढ़ाना और सुनना–सुनाना सब आर्यों का परम धर्म है।
४. सत्य के ग्रहण करने और असत्य के छोड़ने में सर्वदा उद्यत रहना चाहिये।
५. सब काम धर्मानुसार अर्थात सत्य और असत्य का विचार करके करने चाहिये।
६. संसार का उपकार करना इस समाज का मुख्य उद्देश्य है अर्थात शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक उन्नति करना।
७. सब से प्रीति–पूर्वक, धर्मानुसार, यथायोग्य वर्तना चाहिए।
८. अविद्या का नाश और विद्या की वृद्धि करनी चाहिए।
९. प्रत्येक को अपनी ही उन्नति से संतुष्ट न रहना चाहिए किन्तु सबकी उन्नति में अपनी उन्नति समझनी चाहिए।
१०. सब मनुष्यों को सामाजिक सर्व–हितकारी नियम पालने में परतंत्र रहना चाहिए और प्रत्येक हितकारी नियम में सब स्वतंत्र रहें।

आर्य समाज की सदस्यता हेतु उपनियम

१. वेद को जानना, मानना व प्रचार करना।
२. प्रातः सायं सन्ध्या हवन करना।
३. अपनी आय का शतांश मासिक चन्दे के रूप में देना।
४. मांस, अंडे, बीड़ी, सिगरेट, शराब आदि को छोड़ना–छुड़वाना।
५. मूर्ति पूजा, मृतकश्राद्ध, फलित ज्योतिष आदि को छोड़ना–छुड़वाना।
६. अपने नाम के साथ जाति सूचक चिन्ह् हटा कर आर्य शब्द का प्रयोग करना।

★ आर्य समाज के नियम उपनियम विश्व बन्धुत्व का आधार हैं
★समग्र क्रांति व शान्ति के लिए महर्षि दयानन्द कृत सत्यार्थ प्रकाश पढ़े- पढ़ायें

पुस्तक प्राप्ति : वेद संस्थान, जी-६, सेक्टर-१२, नोएडा-२०१३०१ मूल्य-१० रू०

सम्पादक / लेखक का एक संक्षिप्त परिचय

वर्तमान नाम – डॉ. मुमुक्षु आर्य वानप्रस्थ

पूर्व नाम – डॉ. अशोक कुमार बन्सल (डॉ. ए. बी. आर्य)

पिता का नाम – स्वर्गीय श्री लक्ष्मण दास बन्सल

माता का नाम – श्रीमती विद्यावती

गुरु का नाम – महर्षि दयानन्द सरस्वती एवं योगनिष्ठ स्वामी सत्यपति प[illegible]जक।

जन्म स्थान – रामपुरा, पंजाब **जन्म तिथि** – 13 अप्रैल 1948

शिक्षा – आर्य हाई स्कूल, रामपुरा पंजाब, एस. एम. हिन्दू हाई स्कूल सोनीपत, एस. डी. का[illegible] बरनाला, डी.ए.वी. कॉलिज, जालंधर, मैडीकल कॉलिज अमृतसर, पंजाब विश्वविद्यालय, गुरुना[illegible] विश्वविद्यालय, आर्य गुरुकुल होशंगाबाद, दर्शनयोग महाविद्यालय रोजड़, गुजरात।

योग्यता – एम.बी.बी.एस., एम.डी., एम.आर.सी.पी., पी.सी.एम.एस.। वेद, उपनिषद, दर्शन सत्यार्थप्रकाश आदि आर्ष ग्रन्थों का स्वाध्याय। वैदिक प्रवक्ता व प्रचारक के रूप में स्कूल, कॉलिजों, समाजों व सभाओं आदि में प्रवचन एवं निःशुल्क साहित्य वितरण। हृदय रोग विशेषज्ञ के रूप में निःशुल्क चिकित्सा-परामर्श।

कार्यभार – अध्यक्ष – वेद संस्थान नोएडा, पूर्वाध्यक्ष – आर्य समाज नोएडा, आर्ष गुरुकुल नोएडा, वानप्रस्थ आश्रम नोएडा, आर्य युवक सभा अमृतसर, उपाध्यक्ष – आनन्दपथ जनसेवा ट्रस्ट मेरठ, ऋषि सिद्धान्त रक्षिणी सभा दिल्ली, मन्त्री – आर्य समाज अमृतसर, रजिस्ट्रार – सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा दिल्ली। अखिल भारतीय श्रद्धानन्द दलितोद्धार सभा दिल्ली, सम्पादक– ऋषि सिद्धान्त मासिक, क्रान्त्युदय पत्रिका, संरक्षक आर्य सेवक मासिक नागपुर, संयोजक सार्वदेशिक विद्या आर्य सभा, दिल्ली। पजांव, दिल्ली, उत्तरप्रदेश के कई सरकारी व गैर सरकारी अस्पतालों में मैडीकल ऑफिसर व विभागाध्यक्ष के रूप में सेवा कार्य।

संस्थापक – आर्ष गुरुकुल नोएडा, वानप्रस्थाश्रम नोएडा, गौशाला, पुस्तकालय, महर्षि दयानन्द स्मृति पुरस्कार, पं. गुरुदत्त विद्यार्थी स्मृति पुरस्कार, पं. रामप्रसाद बिस्मिल स्मृति पुरस्कार, चन्द्रशेखर आजाद स्मृति पुरस्कार, पं. राम प्रसाद बिस्मिल सभागार, साधना केन्द्र, वेद संस्थान नोएडा।

वानप्रस्थ दीक्षा – 28 फरवरी 1999, स्थान – वानप्रस्थाश्रम नोएडा, स्वामी सत्यपति परिव्राजक जी द्वारा दीक्षित, उन्हीं के सान्निध्य में रह कर योग प्रशिक्षण, सघन साधना एवं शेष जीवन साधना, स्वाध्याय व सेवा का संकल्प।

लेखन/सम्पादन – गागर में सागर (भूलोक की कहानियाँ), विद्या-अविद्या, मुक्ति, [illegible]दिक प्रश्नोत्तरी, प्रकाश की ओर। पत्र-पत्रिकाओं में वेदादि शास्त्रों पर आधारित लेख।

सेवा प्रकल्प – योग शिविर, चिकित्सा शिविर, रक्त दान शिविर, निःशुल्क सा[illegible] [illegible]रण, वैदिक प्रवचन, संस्कार, अनाथों, विधवाओं एवं असहाय रोगियों आदि को आर्थिक [illegible], गुरुकुल विद्यार्थियों को छात्रवृत्तियाँ, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय सत्यार्थप्रकाश प्रतियोगिताओं [illegible] [illegible]न, यज्ञ, योग एवं वेद व का प्रचार-प्रसार।